

Tartu Tamme kooli koolilõuna menüü 21.09-25.09 4.-9. klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognesekast (mahe porgand, purustatud tomat, veisehakkliha)	150	95	9,17	2,84	7,92	
	Kõõgivilja -nuudlivokk (mahe kapsas, porgand)	300	181	6,51	3,30	31,16	1; 7
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2,50	0,56	17,16	1
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Kaalika -õunasalat	60	30	0,45	0,18	7,25	
	Jaakapsas, aurutatud mais	60	36	1,19	0,28	7,15	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10; 2
	Seemnesegu	15	85	4,01	6,93	1,86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidrun, apelsin)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	PRIA. täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe), jogurt (mahe)	75	52	2,48	3,08	3,45	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1; 2; 3
KOOLILÕUNA	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		767	33,30	25,95	96,61	
	Kergelt tomatine kana poolkoib	80	139	21,73	5,21	1,09	
	Hirsi-porgandikotlet (mahe porgand)	60	59	2,56	1,07	9,45	1; 2; 3
	Tomatikaste (mahe purustatud tomat)	100	30	0,95	0,72	4,92	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Porgandi-porrulaugusalat (mahe porgand)	60	22	0,49	0,44	3,26	
	Värske kapsas (mahe), kõrvits	60	13	0,57	0,09	3,06	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10; 2
	Seemnesegu	15	85	4,01	6,93	1,86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
KOOLILÕUNA	Maitsevesi (sidrun, apelsin)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	PRIA. täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	75	52	2,48	3,08	3,45	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	80	205	7,53	2,67	32,62	1; 2; 3
	Värske melon	70	19	0,42	0,07	4,34	
	Värske kurk	100	10	0,70	0	1,40	
	TEISIPÄEV KOKKU:		805	42,37	29,38	87,93	
	Ahjusealiha	60	165	14,90	11,80	0	
	Uhepajatoit ubadega (mahe kartul, porgand, kapsas)	300	211	8,23	2,31	41,47	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1; 2
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Kapsasalat värske kurgiga (mahe kapsas)	60	16	0,66	0,40	2,81	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad	60	13	0,90	0,06	2,47	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10; 2
	Seemnesegu	5	28	1,34	2,31	0,62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
KOOLILÕUNA	Maitsevesi (mustsõstar, münt)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Soe piparmündi-marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53	
	PRIA. täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	75	52	2,48	3,08	3,45	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	70	180	6,58	2,34	28,55	1; 2; 3
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		782	34,02	34,20	83,75	
	Kala pikkpoiss (mahe muna)	60	102	12,15	3,62	4,39	1; 11; 3; 4
	Oakotlet (mahe punane uba, porgand)	60	90	4,30	0,93	16,35	1; 10
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,38	1; 2
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud kinoa (mahe)	60	83	3,17	1,58	14,42	
	Peedi-küüslaugusalat	60	29	0,99	0,42	5,34	
	Hapukapsas, kaalikas	60	16	0,63	0,15	3,36	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10; 2
	Pria kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu	5	28	1,34	2,31	0,62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
KOOLILÕUNA	Maitsevesi (mustsõstar, münt)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Marja smuuti (mahe mustsõstar)	75	29	0,42	0,08	6,31	
	PRIA. täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	75	52	2,48	3,08	3,45	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1; 2; 3
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		754	32,02	27,28	94,60	
	Kalkuni-nuudlisupp (mahe kartul, porgand)	300	232	16,24	2,08	35,08	1
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp (mahe punased läätsed, porgand)	300	194	9,74	6,68	24,00	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe pudruriis, õun)	160	239	2,53	11,59	31,58	2
	Seemne-pähklisegu	0	0	0	0	0	11; 6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	PRIA. täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	75	52	2,48	3,08	3,45	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1; 2; 3
KOOLILÕUNA	Kalamääre	30	41	4,32	2,47	0,30	2; 4
	Karmine toorjuustumääre	30	71	1,78	6,84	0,99	2
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60	
	REEDE KOKKU:		794	31,32	27,76	100,49	
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		780	34,61	28,91	92,68	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.
Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Koolilõuna nädalamenüü 21.09.2026-25.09.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 21. september	
Bolognesekast	veisehakliha, purustatud tomatid omas mahlas, tomatipasta 28-30%, porgand, küüslauk, sibul
Keedetud makaronid	pasta sarvekesed
Keedetud rohelised läätsed	rohelised läätsed
Kaalika -õunasalat	kontsentreeritud õunamahl suhkruta, kaalikas, õun
Jääkapsas, aurutatud mais	jääkapsas, magusad maisiterad
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	kummel, sidrun, ingver
PRIA täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe), jogurt (mahe)	
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst, rukkiseplik, tosta täistera röstseplik, täisteraseplik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Pilm	pilm Coniferents
Kõrvits	kõrvits
Köögivilja -nuudlivokk	sojakaste, peakapsas, porgand, roheline uba, küüslauk, petersell, sibul, pasta spagetid
teisipäev, 22. september	
Kergelt tomatine kana poolkoib	broileri poolkoib, tomatipasta 28-30%, küüslauk
Tomatikaste	tomatipasta 28-30%, porgand, küüslauk, sibul, tomatikuubikud, sidrun
Keedetud riis	sõmer riis
Keedetud odrakruup	odrakruup
Porgandi-porrulaukusalat	porrulaug, porgand
Värske kapsas, kõrvits	peakapsas, kõrvits
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	kummel
PRIA täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaeraseplik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst, rukkiseplik, tosta täistera röstseplik, täisteraseplik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Värske melon	melon
Värske kurk	kurk
Hirsi-porgandikotlet	hirss, nisujahu, punased läätsed, muna, maitsestatamata jogurt 2,5%, porgand, till, sibul
kolmapäev, 23. september	
Ahiusealiha	sea välisfilee, kamarata, lahutatud
Valge kaste maitserohelisega	nisujahu, toidukoor 20%, petersell, till
Ahjukartulid ürtidega	kartulisektorid koorega
Keedetud tatar	tatar
Kapsasalat värskel kurgiga	peakapsas, till, kurk
Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad	hiina kapsas, roheline uba
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Soe piparmündi-marjajook	piparmünt, mustsõstar
PRIA täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaeraseplik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst, rukkiseplik, tosta täistera röstseplik, täisteraseplik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Õun	õun
Valge redis	valge redis
Ühepajatoit ubadega	kaalikas, peakapsas, kartul, porgand, küüslauk, sibul, punane uba
neljapäev, 24. september	
Kala pikkpoiss	valge kala hakliha, õnne sepik, muna, sibul, kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, valged seesamiseemned
Koorekaste peterselliga	nisujahu, toidukoor 20%, petersell
Keedetud kartulid	kartul
Keedetud kinoa	kinoa
Peedi-küüslaugusalat	keedetud peet, küüslauk
Hapukapsas, kaalikas	hapukapsas, kaalikas
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	kodujuust 4%
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	hibiskuse tee
Marja smuuti	banaan, marjasegu
PRIA täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaeraseplik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst, rukkiseplik, tosta täistera röstseplik, täisteraseplik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Banaan	banaan
Nuikapsas	nuikapsas
Oakottlet	riisvli, sinep, porgand, küüslauk, sibul, punane uba
reede, 25. september	
Kalkuni-nuudlisupp	kalkuniliha kuubik, täisterapasta, kartul, porgand, till, sibul
Riisipuding õuna ja kaneelliga	riis pudru, plim 2,5%, vahukoor 35%, või 82%, õun
Seemne-pähklisegu	maapähkel, kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, valged seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	piparmünt
Mahlajook	
PRIA täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaeraseplik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst, rukkiseplik, tosta täistera röstseplik, täisteraseplik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Kalamääre	heigifilee, hapukoor 20%, till
Kanine toorjuustumääre	toorjuust, sidrun
Ploom	ploom
Porgand	porgand
Kõrvitsa-läätsepüreesupp	punased läätsed, toidukoor 20%, till, kõrvits, porgand, sibul
Rõstitud sepikuubikud	kaeraseplik

Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.