

Tartu Tamme kooli koolilõuna menüü 28.09-02.10 4.-9. klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tomatine kanapada kõõgiviljadega (mahe porgand)	150	79	10,23	0,99	7,57	9
	Värskekapsa-läätsehautis (mahe kapsas, läätsed)	150	109	6,44	1,37	16,88	
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hiinakapsasalat tilliga	60	12	0,78	0,37	0,91	
	Värske kurk, keedetud peet	60	17	0,68	0,03	3,05	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10; 2
	Seemnesegu	20	113	5,35	9,24	2,48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidrun, apelsin)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Soe kummeli-apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	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)	70	180	6,58	2,34	28,55	1; 2; 3
KOOLILÕUNA	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
	ESMASPÄEV KOKKU:		731	31,90	26,87	88,57	
	Pikkpoiss veiselihast (mahe veiehakliha)	60	112	11,47	4,51	6,50	1; 3
	Kartuli-kodujuustukotlet (mahe kartul)	60	96	4,39	2,13	14,78	1; 11; 2; 3
	Tomatikaste (mahe purustatud tomat)	100	33	1,32	0,64	5,65	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Keedetud kinoa (mahe)	60	83	3,17	1,58	14,42	
	Hapukapsa-peedisalat	60	19	0,74	0,42	3,06	
	Punane kapsas, aurutatud mais	60	39	1,43	0,31	8,14	
	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	
	Piparmündi 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)	60	154	5,64	2,01	24,47	1; 2; 3
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
	Porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60	
	TEISIPÄEV KOKKU:		801	33,10	29,85	96,79	
	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16,42	10,15	0,06	4
	Aedviljahautis ubadega (mahe porgand)	150	59	2,52	1,07	10,59	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1; 2
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2,50	0,56	17,16	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Porgandisalat suvikõrvitsaga (mahe porgand)	60	20	0,49	0,42	2,89	
	Värske kapsas (mahe), valge redis	60	12	0,63	0,09	2,67	
KOOLILÕUNA	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	10	56	2,68	4,62	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (mustsõstar, münt)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Marja-banaanismuuti (mahe jogurt, mustsõstar)	75	43	0,68	0,30	9,14	2
	PRIA, täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	75	52	2,48	3,08	3,45	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	40	103	3,76	1,34	16,31	1; 2; 3
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		803	37,02	34,65	84,43	
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	60	93	16,72	2,64	0,41	10
	Lillkapsa-spinatikotlet	60	54	2,82	1,50	7,95	1; 3
	Piimakaste	100	47	2,00	1,84	5,76	1; 2
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Valge redise-hapukooresalat	60	27	0,78	1,86	2,17	2
	Hiinakapsas, tomat	60	10	0,57	0,09	1,56	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10; 2
	Seemnesegu	10	56	2,68	4,62	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (mustsõstar, münt)	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)	75	52	2,48	3,08	3,45	2
KOOLILÕUNA	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1; 2; 3
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
	NELJAPÄEV KOKKU:		729	41,00	20,78	90,89	
	Kodune seljanka (mahe kartul)	300	169	13,87	7,18	12,65	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)	300	157	7,03	6,83	15,90	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20%	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega (mahe kohupiim)	160	151	9,29	3,25	20,33	1; 2
	Seemne-pähklisegu	10	57	2,70	4,74	1,17	11; 6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
KOOLILÕUNA	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	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)	60	154	5,64	2,01	24,47	1; 2; 3
	Hermemääre	30	38	2,17	0,27	7,21	
	Urdimääre	30	72	1,83	6,86	0,98	2
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	REEDE KOKKU:		801	39,45	31,88	86,70	
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		773	36,49	28,81	89,48	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraazi 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 28.09.2026-02.10.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 28. september		koostisosad
Tomatine kanapada köögiviljadega		broileri kuubikud, purustatud tomatid omas mahlas, porgand, paprikasegu, seller vars, küüslauk, sibul, roheline uba
Keedetud odrakruup		odrakruup
Keedetud tatar		tatar
Hinakapsasalat tilliga		hiina kapsas, till
Värske kurk, keedetud peet		kurk, peet, toores, koorega
Kastmevalik salatitele		
Seemnesegu		
Vesi		
Maitsevesi		
Soe kummeli-apelsini jook		kummel, apelsin
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, rukkisepik, tosta täistera röstsepik, täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Õun		õun
Värske kapsas		peakapsas
Värskekapsa-läätsehautis		rohelised läätsed, peakapsas, porrulauk, porgand, peterell
teisipäev, 29. september		
Pikkpoiss veiselihast		veisehakiliha, muna, südamesepik, sibul
Tomatikaste		purustatud tomatid omas mahlas, porgand, küüslauk, sibul, sidrun
Keedetud riis		sõmer riis
Keedetud kinoa		kinoa
Hapukapsa-peedisalat		hapukapsas, keedetud peet
Punane kapsas, aurutatud mais		kapsas punane, magusad maisiterad
Kastmevalik salatitele		
Seemnesegu		
Vesi		
Maitsevesi		
Piparmündi tee		piparmünt
PRIA täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)		
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)		rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst, rukkisepik, tosta täistera röstsepik, täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Ploom		ploom
Porgand		porgand
Kartuli-kodujuustukotlet		riisvai, valged seesamiseemned, kodujuust 5%, muna, till, kartul, kikerhernes
kolmapäev, 30. september		
Ahius küpsetatud punase kala filee		forellifilee, lõhefilee nahaga, sidrun
Valge kaste maitserohelisega		nisujahu, toidukoor 20%, petersell, till
Keedetud makaronid		pasta sarvekesed
Keedetud kartulid		kartul
Porgandisalat suvikõrvitsaga		suvikõrvits, tsukiini, porgand
Värske kapsas, valge redis		peakapsas, valge redis
Kastmevalik salatitele		
Kodujuust R4-5%		kodujuust 4%
Seemnesegu		
Vesi		
Maitsevesi		
Hibiskuse tee		hibiskuse tee
Maria-banaanismuuti		banaan, marjasegu, maitsestamata jogurt 2,5%, kontsentreeritud õunamahl suhkruta
PRIA täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)		
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)		rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst, rukkisepik, tosta täistera röstsepik, täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Pirn		pirn Conferents
Tomat		tomat
Aedviljahautis ubadega		purustatud tomatid omas mahlas, porgand, lillkapsas, petersell, roheline uba
neljapäev, 1. oktoober		
Kalkuni ahjupraad sinepiga		kalkuni kintsuliha, sinep
Pimnakaste		nisujahu, piim 2,5%
Kartulipuder		piim 2,5%, või 82%, kartul
Keedetud rohelised läätsed		rohelised läätsed
Valge redise-hapukooresalat		hapukoor 20%, valge redis, till
Hinakapsas, tomat		hiina kapsas, tomat
Kastmevalik salatitele		
Seemnesegu		
Vesi		
Maitsevesi		
Ingveritee sidruniga		kummel, sidrun, ingver
PRIA täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)		
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)		rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst, rukkisepik, tosta täistera röstsepik, täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Banaan		banaan
Kaalikas		kaalikas
Lillkapsa-spinatikotlet		nisujahu, muna, lillkapsas, spinat, purustatud, sibul, roheline uba
reedes, 2. oktoober		
Kodune seljanka		broileri kuubikud, sealihaga kuubikud, tomatipasta 28-30%, mustad oliivid, kartul, hapukurk, sidrun, petersell, sibul, sea supikoogu, porgand
Hapukoor, R 20%		hapukoor 20%
Kana- kohupiimakreem marjadega		marjasegu, kana jahu, kohupiimapasta 3%, maitsestamata jogurt 2,5%
Seemne-pähklisegu		maapähkel, kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, valged seesamiseemned
Vesi		
Maitsevesi		
Kummeli tee		kummel
Mahlajook		
PRIA täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)		
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)		rehe vormileib, jassi seemneleib, rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib, pagari kaera röst, rukkisepik, tosta täistera röstsepik, täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Hernemääre		hernes, küüslauk, sidrun
Urdimääre		toorjuust, till, petersell
Arbuus		arbuus
Nuikapsas		nuikapsas
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega		toidukoor 20%, lillkapsas, sibul, kikerhernes
Röstitud sepikeubikud		kaerasepik

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