

Tartu Tamme kooli koolilõuna menüü 02.11- 06.11 4.-9. klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	99	16,93	3,46	0	
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	105	5,29	1,17	19,85	
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1; 2
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Peedisalat maisiga	60	35	1,13	0,49	6,63	
	Hapukapsas, spinat	60	11	0,90	0,21	1,68	
	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	
	Maitsevesi (sidrun, apelsin)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	PRIA: piim (mahe), keefir, jogurt	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1; 2; 3
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU:			734	36,50	25,94	87,67	
KOOLILÕUNA	Mulgikapsad sealihaga	150	104	7,35	2,00	14,72	1
	Riisikotlet aedviljadega (mahe pudruris, porgand)	60	77	4,36	2,43	9,41	1; 2; 3
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud hirss(mahe)	60	63	2,23	0,61	12,28	
	Kõrvitsa-kaalikasalat	60	27	0,50	0,40	6,04	
	Hiinakapsas, tomat	60	10	0,57	0,09	1,56	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10; 2
	Pria kodujuust R4-5%	15	16	2,25	0,60	0,32	
	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	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Maasikasmuuti (mahe jogurt, keefir)	75	38	1,81	1,37	4,70	2
	PRIA: piim, keefir (mahe)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1; 2; 3
	Mandariin	70	21	0,49	0,07	4,97	
	Pria porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60	
TEISIPÄEV KOKKU:			749	31,39	25,94	94,61	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16,42	10,15	0,06	4
	Aedvilja panniroog (mahe kartul, porgand)	300	180	5,07	2,00	36,32	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,38	1; 2
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2,50	0,56	17,16	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Kapsasalat paprikaga (mahe kapsas)	60	15	0,67	0,13	3,05	
	Porgand (mahe), rukola	60	18	0,96	0,27	2,79	
	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	
	Maitsevesi (mustsõstar, münt)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Soe piparmündi-marjajook	75	6	0,12	0,04	1,53	
	PRIA: piim, keefir (mahe)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1; 2; 3
	Pria õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
KOLMAPÄEV KOKKU:			781	36,57	32,31	84,37	
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	60	93	16,72	2,64	0,41	10
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe porgand, kikerherne)	60	100	5,30	1,04	14,50	1
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	208	2,94	18,12	8,30	1; 2
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Valge redise-kurgisalat	60	8	0,54	0,04	1,59	
	Jäakapsas, aurutatud rohelised herned	60	27	1,88	0,16	4,91	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10; 2
	Seemnesegu	3	17	0,80	1,39	0,37	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	
	PRIA: piim, keefir (mahe)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1; 2; 3
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Pria nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
NELJAPÄEV KOKKU:			812	42,11	29,86	90,67	
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	300	169	13,04	4,25	20,05	1; 3
	Kõogivilja-läätsepüreesupp (mahe punased läätsed, porgand)	300	216	10,49	6,79	28,87	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20%	15	31	0,42	3,00	0,54	2
	Riisipuding (mahe pudruris, piim)	110	183	2,58	10,02	20,67	2
	Marja-banaanipüree	50	10	0,15	0,01	2,00	
	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	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	75	18	0,01	0,01	4,31	
	PRIA: piim, keefir (mahe)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1; 2; 3
	Hernepesto	30	46	2,33	3,06	2,76	2
	Karrine toorjuustumääre	30	71	1,78	6,84	0,99	2
	Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Pria värske kurk	100	10	0,70	0	1,40	
REEDE KOKKU:			807	33,33	36,10	85,00	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			776	35,98	30,03	88,46	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valikus on igapäevaseelt 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 02.11.2026-06.11.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 2.november	koostisosad
Paprika marinaadis kanakintsuliha	broileri kintsuliha
Koorekaste tilliga	nisujahu, toidukoor 20%, till
Keedetud riis	sõmer riis
Keedetud odrakruup	odrakruup
Peedisalat maisiga	keedetud peet, magusad maisiterad
Hapukapsas, spinat	hapukapsas, spinat
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	kummel, sidrun, ingver
PRIA: piim, keefir, jogurt	keefir, maitsestatamata jogurt, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Pirn	pirn Conferents
Kõrvits	kõrvits

Herne- ja aedviljahautis	hernes, purustatud tomatid omas mahlas, baklažaan, petersell, roheline uba, porgand
--------------------------	---

teisipäev, 3.november	
Mulgikapsad sealihaga	sealiha kuubikud, jahutatud, odrakruup, hapukapsas
Keedetud kartulid	kartul
Keedetud hirss	hirss
Kõrvitsa-kaalikasalat	kontsentreeritud õunamahl suhkruta, kaalikas, kõrvits
Hiinakapsas, tomat	hiina kapsas, tomat
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	kodujuust 4%
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	kummel
Maasikasmuuti	maasikas, keefir, maitsestatamata jogurt, õunapüree
PRIA: piim, keefir	keefir, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Mandariin	mandariin
Porgand	porgand

Riisikotlet aedviljadega	riis pudru, nisujahu, kohupiimapasta, muna, rivi juust 23%, rohelised herned, porgand, sibul
--------------------------	--

kolmapäev, 4.november	
Ahjus küpsetatud punase kala filee	lõhefilee nahaga, forellifilee, sidrun
Koorekaste peterselliga	nisujahu, toidukoor 20%, petersell
Keedetud makaronid	pasta sarvekesed
Ahjukartulid ürtidega	kartulisektorid koorega
Kapsasalat paprikaga	peakapsas, till, paprika punane, sidrun
Porgand, rukola	porgand, rukola
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Soe piparmündi-marjajook	mustsõstar, piparmünt
PRIA: piim, keefir	keefir, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Õun	õun
Valge redis	valge redis

Aedvilja panniroog	kartul, porgand, roheline uba, porrulauk, sibul
--------------------	---

neljapäev, 5.november	
Kalkuni ahjupraad sinepiga	calcuni kintsuliha, sinep
Bechamelli kaste (valge kaste)	nisujahu, toidukoor 20%
Keedetud tatar	tatar
Keedetud rohelised läätsed	rohelised läätsed
Valge redise-kurgisalat	kurk, till, valge redis
Jäakapsas, aurutatud rohelised herned	jäakapsas, rohelised herned
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	hibiskuse tee
PRIA: piim, keefir	keefir, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Banaan	banaan
Nuikapsas	nuikapsas

Porgandi-kikerherne kotlet	nisujahu, küüslauk, porgand, sibul, kikerherned
----------------------------	---

reede, 6.november	
Tomatine trikadellisupp	tomatipasta 28-30%, kartul, till, porgand, porrulauk, sibul, riivsa, veisehakkliha, muna, küüslauk
Hapukoor, R 20%	hapukoor 20%
Riisipuding	riisihelbed pudrule, piim, vahukoor 35%
Marja-banaanipüree	marjasegu (maasikas, kirss, mustsõstar) banaan
Seemne-pähklisegu	päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, maapähkel, linaseemned, valged seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	piparmünt
Mahlajook	
PRIA: piim, keefir	keefir, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Hernepesto	kõrvitsaseemned, sidrun, rivi juust 23%, rohelised herned, spinat, küüslauk
Karrine toorjuustumääre	toorjuust, sidrun
Apelsin	apelsin
Värske kurk	kurk

Kõõgivilia-läätsepüreesupp	punased läätsed, toidukoor 20%, kaalikas, liikapsas, kartul, küüslauk, petersell, porgand, sibul
Röstitud sepiukuubikud	kaerasepik

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