

Tartu Tamme kooli koolilõuna menüü 09.11-13.11 4.-9. klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste	150	132	9,05	7,67	6,73	1; 2
	Chilli sin carne (mahe punane uba, porgand)	150	100	5,02	1,24	18,37	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Keedetud hirss (mahe)	60	63	2,23	0,61	12,28	
	Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	11	0,67	0,35	0,89	
	Keedetud peet, aurutatud mais	60	45	1,42	0,28	9,15	
	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	
	Soe kummeli-apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	PRIA: piim, keefir, jogurt (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
KOOLILÕUNA	Pria õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Pria värskel kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
	ESMASPÄEV KOKKU:		752	31,18	30,61	86,28	
	Pikkpoiss (mahe veisehakkliha, muna)	60	132	10,21	7,48	5,09	1; 3
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul)	60	71	2,63	0,80	13,84	1; 3
	Tomatikaste	100	33	1,32	0,64	5,65	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2,50	0,56	17,16	1
	Kapsasalat värskel tomatiga (mahe kapsas)	60	16	0,61	0,43	2,94	
	Värskel paprika, rukola	60	17	1,11	0,27	2,46	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10; 2
	Pria kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	Seemnesegu	10	56	2,68	4,62	1,24	11
KOOLILÕUNA	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidrun, apelsin)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Piparmündi 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)	60	154	5,64	2,01	24,47	1; 2; 3
	Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Pria porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60	
	TEISIPÄEV KOKKU:		737	32,82	25,29	89,94	
	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	60	173	17,12	11,24	0,78	
	Suvikõrvitsa-kikerherne pasta (mahe kikerherne)	300	328	9,60	29,97	24,38	2
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1; 2
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud rohelistel läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Valge redise-porgandisalat (mahe porgand)	60	16	0,47	0,09	3,06	
KOOLILÕUNA	Kaalikas, hapukapsas	60	16	0,63	0,15	3,36	
	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	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Ahjuõunasmuuti (mahe jogurt, keefir)	75	35	1,27	1,08	5,29	2
	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
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Pria nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		799	40,35	33,09	82,63	
	Kalakotlet	80	133	13,65	4,25	9,79	1; 2; 3; 4
KOOLILÕUNA	Kikerhernepekkpoiss (mahe kikerherne, porgand)	60	87	4,63	0,93	12,48	1
	Pimikaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1; 2
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Keedetud kinoa (mahe)	60	83	3,17	1,58	14,42	
	Kõrvitsa-spinatisalat	60	14	0,60	0,41	2,51	
	Nuikapsas, jääkapsas	60	12	0,39	0,09	2,43	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	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: 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
KOOLILÕUNA	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Pria kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
	NELJAPÄEV KOKKU:		763	34,86	24,05	101,33	
	Borš kalkunilihaga (mahe kartul, porgand, kapsas)	300	118	12,38	1,54	13,79	
	Karmine liikapsapüreesupp kikerherneestega (mahe kikerherne)	300	157	7,03	6,83	15,90	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Hapukoort, R 20%	10	20	0,28	2,00	0,36	2
	Brownie	110	402	7,88	24,74	35,52	1; 2; 3
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	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)	35	90	3,29	1,17	14,27	1; 2; 3
KOOLILÕUNA	Lõhemäär	30	76	5,98	5,71	0,39	2; 4
	Porgandi-õamäär (mahe valge uba, porgand)	30	34	1,98	0,25	6,56	
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
	REEDE KOKKU:		862	37,35	38,34	89,97	
	NÄDALA KESKINE KOKKU:		783	35,31	30,28	90,03	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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 09.11.2026-13.11.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 9.november	koostisosad
Kodune sealihakaste	nisujahu, sealihha kuubikud, hapukoor 20%, porgand, till, sibul
Keedetud tatar	tatar
Keedetud hirss	hirss
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	hiina kapsas, kurk, till
Keedetud peet, aurutatud mais	peet, toores, koorega, magusad maisiterad
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Soe kummeli-apelsini jook	kummel, apelsin
PRIA: piim, keefir, jogurt	keefir, maitsestatamata jogurt, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Õun	õun
Värske kapsas	peakapsas
Chilli sin carne	purustatud tomatid omas mahlas, tomatipasta 28-30%, paprikasegu, küüslauk, magusad maisiterad, porgand, sibul, punane uba
teisipäev, 10.november	
Pikkpoiss	hakklitua kodune, õnne sepi, veisehakklitua, muna, sibul
Tomatikaste	purustatud tomatid omas mahlas, küüslauk, porgand, sibul, sidrun
Keedetud kartulid	kartul
Keedetud makaronid	pasta sarvekesed
Kapsasalat värskel tomatiga	peakapsas, tomat, till
Värske paprika, rukola	paprika punane, rukola
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	kodujuust 4%
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	piparmünt
PRIA: piim, keefir	keefir, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Apelsin	apelsin
Porgand	porgand
Kartuli-seenekottlet	nisujahu, muna, šampinjon, sibul, punane uba, kartul
kolmapäev, 11.november	
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	broileri kintsuliha, sidrun, basilik, petersell, küüslauk, tüümian
Valge kaste maitseroheliseaga	nisujahu, toidukoor 20%, petersell, till
Kartulipuder	piim, või 82%, kartul
Keedetud rohelised läätsed	rohelised läätsed
Valge redise-porgandisalat	konsentreeritud õunamahl suhkruata, valge redis, porgand
Kaalikas, hapukapsas	kaalikas, hapukapsas
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	hibiskuse tee
Ahiuõunasmuuti	õun, keefir, maitsestatamata jogurt, õunapüree
PRIA: piim, keefir	keefir, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Pirn	pirn Conferents
Nuikapsas	nuikapsas
Suvikõrvitsa-kikerherme pasta	toidukoor 20%, suvikõrvits, tsukiini, petersell, küüslauk, kikerherned, pasta farfalle (lipsud)
neljapäev, 12.november	
Kalakottlet	valge kala hakklitua, riivsa, muna, till, või 82%, piim, kartul
Pimkakaste basilikuaga	nisujahu, piim
Keedetud riis	sõmer riis
Keedetud kinoa	kinoa
Kõrvitsa-spinatisalat	
Nuikapsas, jääkapsas	nuikapsas, jääkapsas
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Inqveritee sidruniga	kummel, sidrun, inqver
PRIA: piim, keefir	keefir, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Banaan	banaan
Kaalikas	kaalikas
Kikerhernepikkpoiss	riivsa, tomatipasta 28-30%, küüslauk, porgand, sibul, kikerherned
reedel, 13.november	
Borš kalkunilihaga	kalkuniliha kuubik, äädikas 9%, tomatipasta 28-30%, kartul, peakapsas, keedetud peet, till, porgand, sibul
Hapukoor, R 20%	hapukoor 20%
Brownie	jahu kaera, nisujahu, kakaopulber, muna, või 82%, keedetud peet
Seemne-pähklisegu	päevaliliseemned, kõrvitsaseemned, maapähkel, linaseemned, valged seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	kummel
Mahlajook	keefir, täispiim 3,8-4,2%
PRIA: piim, keefir	keefir, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Lõhemääre	lõhe filee tüdik, toorjuust, till, sidrun
Porgandi-omääre	petersell, valge uba, porgand
Kiivi	kiivi
Tomat	tomat
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestel	toidukoor 20%, lillkapsas, sibul, kikerherned
Rõstitud sepiukuubikud	kaerasepi

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