

Tartu Tamme kooli koolilõuna menüü 16.11- 20.11 4.-9. klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	60	88	16,52	2,33	0	
	Köögivilja-kikerheme vokiroom (mahe kapsas, porgand, kikerhernes)	150	61	2,83	1,24	8,78	
	Karrikaste	100	61	2,69	2,35	7,39	1; 2
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2,50	0,56	17,16	1
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Peetisalat 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, keefir, jogurt (mahe)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	80	205	7,53	2,67	32,62	1; 2; 3
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
ESMASPÄEV KOKKU:			712	39,68	17,22	97,19	
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	150	143	9,33	8,08	8,41	1; 2
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul)	60	47	1,61	0,76	8,73	1; 3
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	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%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	Seemnesegu	10	56	2,68	4,62	1,24	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	
	Rabarberi-jogurtismuuti (mahe jogurt)	75	38	1,93	1,35	4,66	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:			762	31,68	29,60	89,17	
KOOLILÕUNA	Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	150	150	18,34	6,16	5,85	
	Köögivilja-riisiroog (mahe riis, porgand)	300	341	8,08	2,76	71,39	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Keedetud hirss (mahe)	60	63	2,23	0,61	12,28	
	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	10	56	0,13	6,10	0,20	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)	80	205	7,53	2,67	32,62	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:			714	38,12	21,60	89,33	
KOOLILÕUNA							
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealiha (mahe porgand)	300	319	22,44	5,10	48,34	1
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe punane uba, porgand, ka)	300	125	6,29	0,62	24,64	
	Hapukoor, R 20%	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Kakao-kohupiimakreem marjadega	160	257	8,99	13,28	23,95	2
	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)	40	103	3,76	1,34	16,31	1; 2; 3
	Kikerhernemääre (mahe kikerhernes)	30	39	2,46	0,48	4,75	
	Ürdimääre	30	72	1,83	6,86	0,98	2
	Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Pria värske kurk	100	10	0,70	0	1,40	
REEDE KOKKU:			899	45,11	29,57	110,76	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			778	39,04	25,37	95,63	

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 16.11.2026-20.11.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 16.november	koostisosad
Kalkun karri marinaadis	kalkuni kintsuliha
Karikaste	nisujaht, piim
Keedetud makaronid	pasta sarvekesed
Keedetud odrakruup	odrakruup
Peedisalat maisiga	keedetud peet, magusad maisiterad
Hapukapsas, spinat	hapukapsas, spinat
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Ingvertee 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

Köögivilia-kikerherne vokiroom	peakapsas, paprika punane, porgand, porrulauk, kikerherned
--------------------------------	--

teisipäev, 17.november	
Hakklihakaste veiselihast	nisuaju, veisehakkliha, hapukoor 20%, till, sibul
Keedetud kartulid	kartul
Keedetud tatar	tatar
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
Rabarberi-joqurtismuuti	rabarber, maasikas, banaan, maitsestatamata joqurt
PRIA: piim, keefir	keefir, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Mandariin	mandariin
Porgand	porgand

Köögiviliakotlet	nisuiahu, muna, rohelised herned, kartul, kaalikas, porgand, till
------------------	---

kolmapäev, 18.november	
Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	õun, broileri kintsuliha, küüslauk, sibul, broileri kints seljata, porgand
Keedetud riis	sõmer riis
Keedetud hirss	hirss
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

Kööqivilia-riisiroog	sõmer riis, rohelised herned, paprikasegu, porgand, magusad maisiterad, sibul
----------------------	---

[illegible]

--	--

reede, 20.november	
Hernesupp sealihaga	hernes, odrakruup, sealiha kuubikud, till, porgand, sibul, sea supikogu
Kakao-kohupimakreem marjadega	marjasegu (maasikas, kirss, mustsõstar), kakaopulber, vahukoor 35%, kohupiim
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)	
Kikerhernemaäre	küüslauk, kikerherned, sidrun
Urdimääre	toorjuust, till, petersell
Apelsin	apelsin
Värske kurk	kurk

Värskekapsaborõs punaste ubadega	tomatipasta 28-30%, peakapsas, keedetud peet, kartul, till, petersell, küüslauk, porgand, sibul, punane uba, sidrun
Hapukoor. R 20%	hapukoor 20%

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