

Tartu Tamme kooli koolilõuna menüü 23.11- 27.11 4-9. klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga (mahe veisehakkliha, punane uba)	150	138	12,58	3,04	16,68	
	Taimne bolognese (hakitud soja) (mahe porgand)	150	79	6,43	1,11	10,66	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2,50	0,56	17,16	1
	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	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 (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)	50	128	4,70	1,67	20,39	1; 2; 3
	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:			704	31,66	20,04	98,76	
KOOLILÕUNA	Kalkunipilaff (mahe riis, porgand)	300	357	16,31	3,72	63,67	
	Azuu kartulitega (vegan) (mahe punane uba)	300	231	9,88	2,24	44,58	
	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	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	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Marja-keefirikoht (mahe keefir)	75	41	1,92	1,35	4,87	2
	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
	Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Pria porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60	
TEISIPÄEV KOKKU:			704	30,63	15,17	107,29	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna)	60	142	10,21	8,38	6,46	1; 3
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerherne)	60	77	4,34	0,46	13,39	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1; 2
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud roheline läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Valge redise-porgandisalat (mahe porgand)	60	16	0,47	0,09	3,06	
	Kaalikas, hapukapsas	60	16	0,63	0,15	3,36	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10; 2
	Pria kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	Seemnesegu	5	28	1,34	2,31	0,62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (mustsõstar, münd)	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
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Pria nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
KOLMAPÄEV KOKKU:			746	33,63	29,09	84,83	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	165	14,90	11,80	0	
	Kapsa-riisikotlet (mahe kapsas, riis)	60	60	2,42	1,24	10,16	1; 2; 3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2,94	18,12	8,30	1; 2
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Kõrvitsa-spinatisalat	60	14	0,60	0,41	2,51	
	Nuikapsas, jääkapsas	60	12	0,39	0,09	2,43	
	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, münd)	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)	30	77	2,82	1,00	12,23	1; 2; 3
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Pria kaalikas	100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU:			797	32,66	38,86	80,63	
KOOLILÕUNA	Koorene kalasupp (mahe porgand, kartul)	300	203	15,59	10,15	12,14	2; 4
	Värskel kapsasupp läätsedega (mahe läätsed, kartul, kapsas, porgand)	300	221	12,57	1,07	37,12	9
	Kaerahelbe-ploomikrõbedik	130	326	6,55	12,73	46,78	1; 2
	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)	30	77	2,82	1,00	12,23	1; 2; 3
	Kalamäär	30	50	4,94	3,19	0,33	2; 4
	Spinati-toorjuustumäär	30	70	1,79	6,71	0,95	2
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
REEDE KOKKU:			847	37,25	36,71	91,51	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			760	33,17	27,97	92,6	

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

Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Koolilõuna nädalamenüü 23.11.2026-27.11.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 23.november		koostisosad
Chilli con carne veisehakklihaga		veisehakkliha, purustatud tomatid omas mahlas, tomatipasta 28-30%, paprikasegu, küüslauk, sibul, punane uba
Keedetud riis		sõmer riis
Keedetud makaronid		pasta sarvekesed
Hiinakapsasalat värske 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
Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)		bon soya hakitud soja tomatikastmes, purustatud tomatid omas mahlas, tomatipasta 28-30%, küüslauk, porgand, sibul
teisipäev, 24.november		
Kalkunipilaff		sõmer riis, kalkuniliha kuubik, küüslauk, porgand, sibul
Kapsasalat värske tomatiga		peakapsas, tomat, till
Värske paprika, rukola		paprika punane, rukola
Kastmevalik salatitele		
Seemnesegu		
Vesi		
Maitsevesi		
Piparmündi tee		piparmünt
Marija-keefirikokteil		marjasegu, banaan, keefir
PRIA: piim, keefir		keefir, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)		
Apelsin		apelsin
Porgand		porgand
Azuu kartulitega (vegan)		tomatipasta 28-30%, kartul, petersell, kurk marineeritud terve, sibul, punane uba
kolmapäev, 25.november		
Kanahakklihast pikkpoiss		tärklis maisi, broileri hakkliha, sepik, muna, till, sibul
Valge kaste maitserohelisega		nisujahu, toidukoor 20%, petersell, till
Keedetud kartulid		kartul
Keedetud rohelistes läätsed		rohelistes läätsed
Valge redise-porgandisalat		kontsentreeritud õunamahl suhkruta, valge redis, porgand
Kaalikas, hapukapsas		kaalikas, hapukapsas
Kastmevalik salatitele		
Kodujuust R4-5%		kodujuust 4%
Seemnesegu		
Vesi		
Maitsevesi		
Hibiskuse tee		hibiskuse tee
PRIA: piim, keefir		keefir, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)		
Pirn		pirn Conferents
Nuikapsas		nuikapsas
Peedi-kikerherne kotlet		nisujahu, kurk marineeritud terve, keedetud peet, küüslauk, sibul, punane uba, kikerherned
neljapäev, 26.november		
Ahjusealiha		sea kaelakarbonaad
Bechamelli kaste (valge kaste)		nisujahu, toidukoor 20%
Kartulipuder		piim, või 82%, kartul
Keedetud tatar		tatar
Kõrvitsa-spinatisalat		
Nuikapsas, jääkapsas		nuikapsas, jääkapsas
Kastmevalik salatitele		
Seemnesegu		
Vesi		
Maitsevesi		
Ingveritee sidruniga		kummel, sidrun, ingver
PRIA: piim, keefir		keefir, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)		
Banaan		banaan
Kaalikas		kaalikas
Kapsa-riisikotlet		riivsai, riisihelbed pudrule, muna, piim, peakapsas, till, valge uba
reede, 27.november		
Koorene kalasupp		heigifilee, toidukoor 20%, kartul, till, porgand, porrulauk, sibul, punase kala supikoogu, sidrun
Kaerahelbe-ploomikrõbedik		nisujahu, täisterakaerahelbed, ploom, või 82%
Seemne-pähklisegu		päevaliliseemned, kõrvitsaseemned, maapähkel, linaseemned, valged seesamiseemned
Vesi		
Maitsevesi		
Kummeli tee		kummel
Mahlajook		
PRIA: piim, keefir		keefir, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)		
Kalamääre		heigifilee, toorjuust, till
Spinati-toorjuustumääre		toorjuust, spinat, till
Kiivi		kiivi
Tomat		tomat
Värskekapsasupp läätsedega		rohelistes läätsed, peakapsas, kartul, till, porgand, sibul, seller juur

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