

Tartu Tamme kooli koolilõuna menüü 30.11-04.12 4.-9. klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karine kanakintsuliha	60	99	16,93	3,46	0	
	Kreemjas läätse-kõõgiviljakarri (mahe läätse, porgand)	150	165	8,97	5,82	19,09	2
	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 hirss (mahe)	60	63	2,23	0,61	12,28	
	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, 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:		772		39,58	25,79	92,51	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	60	169	15,56	11,65	0,80	
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerherne, punane uba)	60	68	3,95	0,42	11,54	1
	Tomatikaste	100	33	1,32	0,64	5,65	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Kõrvitsa-kaalikasalat	60	27	0,50	0,40	6,04	
	Hiinakapsas, tomat	60	10	0,57	0,09	1,56	
	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	
	Kummeli 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)	80	205	7,53	2,67	32,62	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:		772		41,12	24,68	89,59	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16,42	10,15	0,06	4
	Kartuli-kõõgiviljahautis karrikastmes (mahe kartul, porgand)	300	266	6,50	14,03	29,73	2; 9
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1; 2
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	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
	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, 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		37,09	32,38	84,22	
KOOLILÕUNA	Kalkunikaste ürtidega	150	141	9,56	7,87	8,16	1; 2
	Kohupiima-kartulikotlet (mahe kartul)	60	78	3,52	1,12	13,85	1; 2; 3
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Valge redise-kurgisalat	60	8	0,54	0,04	1,59	
	Jääkapsas, aurutatud rohelised herned	60	27	1,88	0,16	4,91	
	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 (mustsõstar, münt)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Maasika jogurtikokteil (mahe jogurt)	75	36	1,78	1,33	4,26	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
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Pria nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
NELJAPÄEV KOKKU:		793		32,25	31,09	96,19	
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealiha ja munaga (mahe porgand, kartul)	300	173	15,62	6,77	12,11	3
	Juurviljapüreesupp (mahe kartul, punased läätsed, porgand)	300	214	10,10	6,75	28,54	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20%	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Leivakreem õuntega	110	124	3,03	0,31	27,42	1
	Täispiim, R 3,8% 4,4%	50	35	1,65	2,10	2,30	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 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)	60	154	5,64	2,01	24,47	1; 2; 3
	Hermemääre	30	38	2,17	0,27	7,21	
	Toorjuustumääre	30	70	1,75	6,63	0,94	2
	Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Pria värske kurk	100	10	0,70	0	1,40	
REEDE KOKKU:		744		36,05	24,60	91,60	
NÄDALA KESKINE KOKKU:		773		37,22	27,71	90,82	

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 30.11.2026-04.12.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 30.november	koostisosad
Küpsetatud karrine kanakintsuliha	broileri kintsuliha
Valge kaste maitserohelisega	nisujahu, toidukoor 20%, petersell, till
Keedetud makaronid	pasta sarvekesed
Keedetud hirss	hirss
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

Kreemjas läätse-köögiviljakarri	punased läätsed, toidukoor 20%, suvikõrvits, tsukiini, küüslauk, porgand, sibul
---------------------------------	---

teisipäev, 1.detsember	
Hautatud veiseliha	veise abaliha, küüslauk, sibul
Tomatikaste	purustatud tomatid omas mahlas, küüslauk, porgand, sibul, sidrun
Keedetud tatar	tatar
Keedetud rohelised läätsed	rohelised läätsed
Kõrvitsa-kaalikasalat	kontsentreeritud õunamahl suhkruta, kaalikas, kõrvits
Hiinakapsas, tomat	hiina kapsas, tomat
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	kummel
PRIA: piim, keefir	keefir, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Mandariin	mandariin
Porgand	porgand

Kikerherne kotlet ehk falafel	nisujahu, küüslauk, porgand, sibul, punane uba, kikerherned
-------------------------------	---

kolmapäev, 2.detsember	
Ahjus küpsetatud punase kala filee	lõhefilee nahaga, forellifilee, sidrun
Koorekaste tilliga	nisujahu, toidukoor 20%, till
Keedetud kurkumiris	sõmer riis
Keedetud kartulid	kartul
Kapsasalat paprikaga	peakapsas, till, paprika punane, sidrun
Porgand, rukola	porgand, rukola
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	kodujuust 4%
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

Kartuli-köögiviljahautis karrikastmes	toidukoor 20%, seller vars, rooskapsas (brüsseli), kartul, petersell, porgand, roheline uba, sibul
---------------------------------------	--

neljapäev, 3.detsember	
Kalkunikaste ürtidega	nisujahu, kalkuniliha kuubik, toidukoor 20%, till, küüslauk, sibul
Keedetud tatar	tatar
Ahjukartulid ürtidega	kartulisektorid koorega
Valge redise-kurgisalat	kurk, till, valge redis
Jääkapsas, aurutatud rohelised herved	jääkapsas, rohelised herved
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	hibiskuse tee
Maasika jogurtikokteil	maasikas, maitsestatamata jogurt, kontsentreeritud õunamahl suhkruta
PRIA: piim, keefir	keefir, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Banaan	banaan
Nuikapsas	nuikapsas

Kohupiima-kartulikotlet	nisujahu, muna, kohupiim, kartul, valge uba
-------------------------	---

reede, 4.detsember	
Peedisupp sealiha ja munaga	sealiha kuubikud, äädikas 9%, muna, tomatipasta 28-30%, kartul, keedetud peet, till, porgand, sibul, sea supikogu
Hapukoor, R 20%	hapukoor 20%
Leivakreem õuntega	õunamahl, õun, kodu rukkileib
Täispiim, R 3,8%-4,4%	täispiim 3,8-4,2%
Seemne-pähklisegu	päevaliliseemned, 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)	
Hernemääre	hernes, küüslauk, sidrun
Toorjuustumääre	sidrunimahl, toorjuust, till
Apelsin	apelsin
Värske kurk	kurk

Juurviljapüreesupp	punased läätsed, toidukoor 20%, peakapsas, kartul, kaalikas, porgand, sibul
Röstitud sepiukuubikud	kaerasepik

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