

Koolilõuna nädalamenüü 31.08.2026 - 04.09.2026

Tallinna Ühisgümnaasium

4–9 klass

esmapäev, 31.august	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen

teisipäev, 1.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen

kolmapäev, 2.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	50	96	13.65	4.31	0.73	
Tomatikaste	100	33	1.32	0.64	5.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Valge redise - hapukooresalat	30	13	0.39	0.93	1.09	2
Värske kapsas, porgand, porrulauk	90	25	1.11	0.24	4.65	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi marjadega	125	1	0.04	0	0.21	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	90	231	8.47	3.01	36.70	1;2;3
Valge redis	120	19	1.20	0.12	4.20	
	Kokku:	747	35.66	27.32	85.99	
Kartuli-seenekotlet	50	59	2.19	0.67	11.53	1;3

neljapäev, 3.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	143	9.33	8.08	8.41	1;2
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	74	2.56	0.65	14.58	1
Peedisalat õliga	30	14	0.48	0.21	2.61	
Aurutatud mais, valge redis, hiinakapsas	90	40	1.61	0.31	8.02	
Kastmevalik salatitele	9	51	0.11	5.49	0.18	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi mustsõstraga	125	2	0.04	0.02	0.51	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	90	231	8.47	3.01	36.70	1;2;3
Kapsas	120	29	1.32	0.24	6.48	
	Kokku:	764	31.95	26.49	96.29	
Värskekapsa-läätsehautis	150	109	6.44	1.37	16.88	

reede, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uleküpsetatud heigifilee tomati ja juustuga	80	143	17.91	6.24	3.87	1;2;4
Valge kaste maitserohelise	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Keedetud kurkumiris	50	64	1.26	0.44	13.65	
Ahjukartulid	50	54	1.33	0.32	11.83	
Porgandisalat	30	10	0.17	0.06	1.78	
Aurutatud rohelised herned, tomat, kõrvits	90	34	2.09	0.22	6.83	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.03	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi marjadega	125	1	0.04	0	0.21	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Värske melon	120	32	0.72	0.12	7.44	
	Kokku:	799	39.47	29.30	90.54	
Brokoli-pastavorm	300	580	28.37	24.32	57.38	1;10;13;2

Nädala keskmine:	771	34.12	29.14	95.06
10 päeva keskmine:				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja

Tallinna Ühisgümnaasium

Dmitri Russakov