Koolilõuna nädalamenüü 02.11.2026 - 06.11.2026
Tallinna Ühisgümnaasium

4–9 klass

esmaspäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	143	9.33	8.08	8.41	1;2
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud makaronid	50	34	1.14	0.43	6.14	1
Punasekapsasalat õuntega	30	10	0.38	0.22	1.88	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas	90	19	1.08	0.18	3.60	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Piimatoode	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Pirn	120	51	0.48	0.48	12.72	
	Kokku:	714	31.05	25.46	88.48	
Baklažaanihautis mustade ploomidega (Vegan)	150	68	1.53	0.40	15.25	9
teisipäev, 3.november	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud,g**	**Rasvad,g**	**Süsivesikud,g**	**Allergeen**
Koorene kanakaste spinatiga	150	152	11.21	8.54	8.05	1;2
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
Valge redise salat maitserohelisega	30	6	0.32	0.19	1.03	
Värske kurk, hapukapsas, punane redis	90	14	0.84	0.09	2.64	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi marjadega	125	1	0.04	0	0.21	
PRIA: piim, keefir	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
Porgand	120	39	0.72	0.24	6.72	
	Kokku:	722	34.38	26.45	81.46	
Hirsi - porgandikotlet	50	49	2.13	0.90	7.87	1;2;3

kolmapäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	300	195	16.48	9.81	10.32	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kakaopuding	130	136	4.22	3.67	20.47	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
Kalamääre	30	50	4.94	3.19	0.33	2;4
Õun	120	48	0.24	0.43	11.88	
	Kokku:	705	33.52	23.53	85.14	
Seljanka lihata	300	128	2.98	5.67	17.18	

neljapäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakinsuliha	50	93	14.69	3.26	1.09	
Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
Keedetud pärl kuskuss	50	74	2.56	0.65	14.58	1
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Koorene porgandisalat	30	11	0.34	0.20	1.60	2
Porgand, peet, aurutatud rohelised herned	90	45	2.30	0.25	8.57	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi mustsõstraga	125	2	0.04	0.02	0.51	
Piimatoode	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Kapsas	120	29	1.32	0.24	6.48	
	Kokku:	738	41.00	24.26	86.51	
Kikerhernepilaff	300	400	14.30	3.49	71.85	

reede, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakotlet spinati ja juustuga	50	144	8.26	11.14	2.88	1;2;3
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat köömnetega	30	14	0.48	0.21	2.61	
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis	90	40	1.49	0.31	8.20	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Maitsevesi marjadega	125	1	0.04	0	0.21	
PRIA: piim, keefir	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Banaan	120	125	1.44	0.36	29.16	
	Kokku:	788	29.04	34.43	89.86	
Baklažaani ja kikerhernekarri	150	112	6.05	0.84	17.42	

Nädala keskmine:	**733**	**33.8**	**26.83**	**86.29**
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