

Tartu Tamme kooli koolilõuna menüü 12.10- 18.10 4.-9. klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sidrunheinakana	60	91	14,85	3,00	0,97	1; 4; 7
	Kookosene köögiviljakari (mahe porgand, kartul)	150	119	3,37	6,58	11,88	1; 7
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,38	1; 2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2,50	0,56	17,16	1
	Peedi-kuuslaugusalat	60	29	0,99	0,42	5,34	
	Porgand (mahe), aurutatud rohelised herned	60	32	1,82	0,19	5,96	
	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	
	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
	Arbuus	70	24	0,35	0,21	5,04	
ESMASPÄEV KOKKU:		748	40,41	25,13	85,83		
KOOLILÕUNA	Vietnami stiilis veiselihahautis (mahe porgand)	150	115	9,11	5,45	6,84	1; 4; 7
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, punane uba)	60	71	2,63	0,80	13,84	1; 3
	Keedetud kinoa (mahe)	60	83	3,17	1,58	14,42	
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Kapsasalat laimi ja ürtidega (mahe kapsas)	60	18	0,75	0,12	3,29	4
	Kõrvits, kaalikas	60	15	0,54	0,12	3,63	
	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 (sidrun, apelsin)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Ahjuõunasmuuti (mahe jogurt, keefir)	75	35	1,27	1,08	5,29	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
	Ploom	70	30	0,49	0,42	6,58	
TEISIPÄEV KOKKU:		754	30,49	29,68	88,17		
KOOLILÕUNA	Vietnami moodi sealiha	60	147	13,14	10,11	0,98	1; 4; 7
	Tofu-köögiviljahautis ingveri ja kuuslauguga (mahe porgand, kapsas)	150	60	2,40	8,58	14,60	1; 7; 9
	Tomatikaste	100	30	0,95	0,72	4,92	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud hirss	60	63	2,23	0,61	12,28	
	Kurgisalat porgandi, laimi ja ürtidega (mahe porgand)	60	13	0,63	0,05	2,04	4
	Värske kapsas (mahe), keedetud peet	60	22	0,80	0,09	4,25	
	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	10	56	2,68	4,62	1,24	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	
	PRIA: piim, keefir (mahe)	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	70	180	6,58	2,34	28,55	1; 2; 3
KOLMAPÄEV KOKKU:		717	35,10	24,98	85,77		
KOOLILÕUNA	Sidrunheina ja laimiga küpsatud lõhe	60	144	13,29	9,64	1,11	1; 4; 7
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes, punane uba)	60	68	3,95	0,42	11,54	1
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,38	1; 2
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Seesami-kapsasalat ingveriga (mahe kapsas)	60	36	0,95	2,03	3,20	1; 11; 7
	Keedetud peet, aurutatud rohelised herned	60	36	2,11	0,16	6,91	
	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 (mustsõstar, münt)	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)	40	103	3,76	1,34	16,31	1; 2; 3
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
NELJAPÄEV KOKKU:		796	33,61	33,22	90,96		
KOOLILÕUNA	Kookosene kalkunisupp sidrunheina ja laimiga (mahe porgand)	300	228	14,35	22,59	18,95	4
	Köögivilja ja riisinuudli supp brokoli ja ubadega (mahe porgand)	300	131	5,46	0,92	24,92	1; 4; 7; 9
	Kookose-riisipuding röstitud seesamiga	140	227	3,96	12,11	24,70	11; 2
	Marja toormoos (maasikas, mustsõstar, kirss)	20	7	0,18	0,03	1,25	
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	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)	40	103	3,76	1,34	16,31	1; 2; 3
	Hememääre	30	38	2,17	0,27	7,21	
	Karrine toorjuustumääre	30	71	1,78	6,84	0,99	2
	Pria õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
REEDE KOKKU:		791	31,20	46,08	87,93		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		761	34,16	31,82	87,73		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži 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 12.10.2026-16.10.2026

Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 12. oktoober	koostisosad
Sidrunheinakana	laimimahli, broileri kintsuliha, kalakaste, sojakaste, sibul, sidrunhein, küüslauk
Koorekaste peterselliga	nisujahu, toidukoor 20%, petersell
Keedetud rohelised läätsed	rohelised läätsed
Keedetud makaronid	pasta sarvekesed
Peedi-küüslaugusalat	keedetud peet, küüslauk
Porgand, aurutatud rohelised herned	porgand, rohelised herned
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	linaseemned, kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Soe kummeli-apelsini jook	kummel, apelsin
PRIA: piim, keefir, jogurt	keefir 2,5%, maitsestatamata jogurt, täispiim r3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib
Arbuus	arbuus
Värske kapsas	peakapsas

Kookosene köögiviljakarri	sojakaste, lillkapsas, kookoskreem 17-19%, brokoli, ingver, sibul, porgand, sidrunhein, kartul, küüslauk, roheline uba
---------------------------	--

teisipäev, 13. oktoober	
Vietnami stiilis veiselihahautis	veiseliha kuubik, kalakaste, tomatipasta 28-30%, sojakaste, ingver, porgand, sibul, sidrunhein, küüslauk
Keedetud kinoa	kinoa
Keedetud riis	sõmer riis
Kapsasalat laimi ja ürtidega	laimimahli, kalakaste, koriander, porgand, sibul punane, peakapsas, küüslauk, tšillipipar kaun
Kõrvits, kaalikas	kõrvits, kaalikas
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	linaseemned, kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	piparmünt
Ahjuõunasmuuti	keefir 2,5%, õun, maitsestatamata jogurt 2,5%, õunapüree
PRIA: piim, keefir	keefir 2,5%, täispiim r3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib
Ploom	ploom
Porgand	porgand

Kartuli-seenekotlet	nisujahu, muna, sibul, šampinjon, punane uba, kartul
---------------------	--

kolmapäev, 14. oktoober	
Vietnami moodi sealiha	laimimahli, sea kaelakarbonaad, kalakaste, sojakaste, küüslauk, sibul, sidrunhein
Tomatikaste	tomatipasta 28-30%, porgand, sibul, tomatikuubikud, küüslauk, sidrun
Keedetud kartulid	kartul
Keedetud hirss	hirss
Kurgisalat porgandi, laimi ja ürtidega	laimimahli, kalakaste, koriander, kurk, sibul punane, porgand, küüslauk, tšillipipar kaun
Värske kapsas, keedetud peet	peakapsas, peet, toores, koorega
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	kodujuust 4%
Seemnesegu	linaseemned, kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	hibiskuse tee
PRIA: piim, keefir	keefir 2,5%, täispiim r3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib
Pirn	pirn Conferents
Nuikapsas	nuikapsas

Tofu-köögiviljahautis ingveri ja küüslaugu	laimimahli, sojakaste, tofu, ingver, peakapsas, sibul, porgand, küüslauk, roheline uba, seller juur
--	---

neljapäev, 15. oktoober	
Sidrunheina ja laimiga küpsetatud lõhe	lõhefilee nahaga, laimimahli, kalakaste, sojakaste, ingver, küüslauk, sidrunhein
Koorekaste peterselliga	nisujahu, toidukoor 20%, petersell
Ahjukartulid ürtidega	kartulisektorid koorega
Keedetud tatar	tatar
Seesami-kapsasalat ingveriga	laimimahli, valged seesamiseemned, sojakaste, ingver, porgand, sibul punane, peakapsas
Keedetud peet, aurutatud rohelised herned	peet, toores, koorega, rohelised herned
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	linaseemned, kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	kummel, sidrun, ingver
PRIA: piim, keefir	keefir 2,5%, täispiim r3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib
Banaan	banaan
Kaalikas	kaalikas

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

reedel, 16. oktoober	
Kookosene kalkunisupp sidrunheina ja laimiga	laimimahli, kalkuniliha kuubik, kalakaste, kookoskreem 17-19%, ingver, paprika punane, porgand, šampinjon, küüslauk, sidrunhein, sibul, broileri selg
Kookose-riisipuding röstitud seesamiga	valged seesamiseemned, piim 2,5%, kookoskreem 17-19%, riis pudru
Marja toormoos	marjasegu, õunapüree
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	kummel
Mahlajook	
PRIA: piim, keefir	keefir 2,5%, täispiim r3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib
Hernemääre	hernes, küüslauk, sidrun
Karrine toorjuustumääre	toorjuust, sidrun
Õun	õun
Tomat	tomat

Köögivilja ja riisinuudli supp brokoli ja uba	laimimahli, kalakaste, sojakaste, ingver, koriander, brokoli, paprika punane, porgand, porrulauk, küüslauk, roheline uba, riisinuudlid, sibul, seller juur
---	--

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