	Tartu Tamme kooli koolilõuna menüü 07.12- 11.12 4.-9. klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni-köögiviljapada seentega	150	96	10,37	1,32	11,50	
	Aedviljakarri ubadega (mahe porgand, uba)	150	157	6,15	7,13	18,43	2
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Kõrvitsa-spinatisalat	60	14	0,60	0,41	2,51	
	Keedetud peet, hiinakapsas	60	19	0,83	0,06	3,08	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	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	
	Maasika-jõhvika-banaani smuuti (mahe jogurt, keefir)	75	41	1,52	1,04	6,58	2
	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 värske kapsas	100	24	1,10	0,20	5,40	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**717**	**34,37**	**22,14**	**92,79**	
KOOLILÕUNA	Karrine kana poolkoib	80	139	21,54	5,59	0,32	
	Riisikotlet aedviljadega (mahe pudruriis, porgand)	60	77	4,36	2,43	9,41	1; 2; 3
	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
	Tomatine hirss	60	80	2,36	2,12	12,82	
	Jääkapsa-paprikasalat	60	14	0,52	0,38	1,62	
	Kaalikas, tomat	60	15	0,51	0,15	3,30	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	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	
	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
	Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Pria porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**773**	**40,81**	**31,18**	**78,05**	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha, muna)	60	108	12,49	4,45	4,23	1; 3
	Karjuse pirukas punaste läätsedega (mahe punased läätsed)	300	236	10,29	3,57	41,54	2; 9
	Hapukoorekaste	100	78	1,43	5,63	5,61	1; 2
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Porgandisalat hernestega (mahe porgand)	60	25	0,50	0,43	3,98	
	Hapukapsas, aurutatud mais	60	38	1,28	0,31	7,69	
	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 (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)	50	128	4,70	1,67	20,39	1; 2; 3
	Pria pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Pria kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**733**	**34,08**	**27,68**	**85,87**	
KOOLILÕUNA	Kalakotlet	80	133	13,65	4,25	9,79	1; 2; 3; 4
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul)	60	47	1,61	0,76	8,73	1; 3
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1; 2
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud kinoa (mahe)	60	83	3,17	1,58	14,42	
	Valge redise-kurgisalat	60	8	0,54	0,04	1,59	
	Rukola, punane kapsas	60	16	1,26	0,27	2,73	
	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	
	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)	50	128	4,70	1,67	20,39	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:		**774**	**34,33**	**26,84**	**98,85**	
KOOLILÕUNA	Talupojasupp sealihaga (mahe kartul, porgand)	300	160	12,98	4,58	17,25	1; 9
	Hernepüreesupp kookospiimaga	300	224	12,37	6,36	33,33	9
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20%	15	31	0,42	3,00	0,54	2
	Riisipuding (mahe pudruriis)	110	183	2,58	10,02	20,67	2
	Kaneeline õunakaste	50	19	0,09	0,18	4,46	
	Seemne-pähklisegu	5	29	1,35	2,37	0,58	11; 6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Metsiku tüümiani tee	75	0	0	0	0	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	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)	50	128	4,70	1,67	20,39	1; 2; 3
	Lõhemääre	30	76	5,98	5,71	0,39	2; 4
	Kikerhernemääre (mahe kikerhernes)	30	39	2,46	0,48	4,75	
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
	Tomat	100	19	0,70	0,21	3,70	
	REEDE KOKKU:		**788**	**36,12**	**30,94**	**88,11**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**757**	**35,94**	**27,76**	**88,73**	

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 07.12.2026-11.12.2026
Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 7. detsember	koostisosad
Tomatine kalkuni-köögiviljapada seentega	kalkuniliha kuubik, purustatud tomatid omas mahlas, rohelised herned, paprikasegu, šampinjon, petersell, magusad maisiterad, küüslauk
Keedetud riis	sõmer riis
Keedetud rohelised läätsed	rohelised läätsed
Kõrvitsa-spinatisalat	kõrvits, spinat, sidrun
Keedetud peet, hiinakapsas	peet, toores, koorega, hiina kapsas
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	linaseemned, kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Soe kummeli-apelsini jook	kummel, apelsin
Maasika-jõhvika-banaani smuuti	maasikas, banaan, jõhvikas, keefir 2,5%, maitsestamata jogurt, kõrvits
PRIA: piim, keefir, jogurt	keefir 2,5%, maitsestamata jogurt, piim täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Õun	õun
Värske kapsas	peakapsas

Aedviljakarri ubadega	toidukoor 20%, suvikõrvits, tsukiini, sibul, küüslauk, porgand, valge uba, punane uba

teisipäev, 8. detsember	
Karrine kana poolkoib	broileri poolkoib, küüslauk, sibul
Valge kaste maitserohelisega	nisujahu, toidukoor 20%, till, petersell
Keedetud makaronid	pasta sarvekesed
Tomatine hirss	hirss, tomatipasta 28-30%
Jääkapsa-paprikasalat	paprika punane, jääkapsas
Kaalikas, tomat	kaalikas, tomat
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	linaseemned, kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	piparmünt
PRIA: piim, keefir	keefir 2,5%, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Apelsin	apelsin
Porgand	porgand

Riisikotlet aedviljadega	riis pudru, nisujahu, kohupiim, muna, riivjuust 23%, rohelised herned, sibul, porgand

kolmapäev, 9. detsember	
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	kaerasepik, veisehakkliha, muna, sibul, küüslauk
Hapukoorekaste	nisujahu, hapukoor 20%, till
Kartulipuder	või 82%, piim, kartul
Keedetud tatar	tatar
Porgandisalat hernestega	kontsentreeritud õunamahl suhkruta, rohelised herned, porgand
Hapukapsas, aurutatud mais	hapukapsas, magusad maisiterad
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	linaseemned, kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	hibiskuse tee
PRIA: piim, keefir	keefir 2,5%, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Pirn	pirn Conferents
Kõrvits	kõrvits

Karjuse pirukas punaste läätsedega	purustatud tomatid omas mahlas, till, sibul, küüslauk, porgand, piim 2,5%, või 82%, kartul, punased läätsed, seller vars

neljapäev, 10. detsember	
Kalakotlet	valge kala hakkliha, riivsai, muna, till, piim, või 82%, kartul
Koorekaste tilliga	nisujahu, toidukoor 20%, till
Keedetud kartulid	kartul
Keedetud kinoa	kinoa
Valge redise-kurgisalat	kurk, till, valge redis
Rukola, punane kapsas	rukola, kapsas punane
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	kodujuust 4%
Seemnesegu	linaseemned, kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	kummel, sidrun, ingver
PRIA: piim, keefir	keefir 2,5%, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Banaan	banaan
Kaalikas	kaalikas

Köögiviljakotlet	nisujahu, muna, rohelised herned, till, kartul, kaalikas, porgand

reede, 11. detsember	
Talupojasupp sealihaga	sealiha kuubikud, seller vars, petersell, sibul, kartul, kaalikas, porgand, sea supikogu, odrakruup
Hapukoor, R 20%	hapukoor 20%
Riisipuding	riisihelbed pudrule, vahukoor 35%, piim
Kaneeline õunakaste	õunkuubik, õunapüree
Seemne-pähklisegu	päevalilleseemned, maapähkel, linaseemned, kõrvitsaseemned, valged seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Metsiku tüümiani tee	tee metsik tüümian
Mahlajook	
PRIA: piim, keefir	keefir 2,5%, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Lõhemääre	lõhe filee tükid, toorjuust, till, sidrun
Kikerhernemääre	küüslauk, kikerherned, sidrun
Kiivi	kiivi
Tomat	tomat

Hernepüreesupp kookospiimaga	sidrunimahl, kookoskreem 17-19%, münt, rohelised herned, küüslauk, sibul, seller juur, porgand
Röstitud sepikukuubikud	kaerasepik

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