	Tartu Tamme kooli koolilõuna menüü 14.12- 18.12 4.-9. klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	**Mehhiko veisehakklihapada (mahe veisehakkliha)**	150	159	11,65	3,72	21,20	
	Juurvilja-hernepada (mahe porgand)	150	64	2,96	1,09	10,87	
	Keedetud makaronid (mahe)	60	85	2,50	0,56	17,16	1
	Keedetud kinoa (mahe)	60	83	3,17	1,58	14,42	
	Peedi-kurgi salat	60	25	0,85	0,40	4,34	
	Rukola, värske kapsas (mahe)	60	16	1,11	0,27	2,73	
	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 (sidrun, apelsin)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	Jõulusmuuti	75	54	2,20	1,74	7,36	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 pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Pria kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**765**	**34,26**	**23,49**	**105,16**	
KOOLILÕUNA	**Jõulukana apelsini ja kardemoniga**	60	106	16,16	4,20	0,90	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes)	60	77	4,34	0,46	13,39	1
	Klassikaline pruun kaste	100	61	1,46	9,48	11,45	1
	Keedetud kurkumiriis (mahe riis)	60	77	1,51	0,53	16,38	
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Hiinakapsasalat maisiga	60	19	0,91	0,43	2,63	
	Tomat, aurutatud rohelised herned	60	28	1,85	0,19	5,39	
	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	
	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)	60	154	5,64	2,01	24,47	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:		**711**	**36,26**	**28,37**	**93,23**	
KOOLILÕUNA	**Jõhvikaglasuuriga jõululõhe**	60	162	15,29	10,77	1,15	4
	Jõulune köögiviljahautis ubadega (mahe porgand, kartul, valge uba)	300	181	7,08	0,65	39,25	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1; 2
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Porgandisalat suvikõrvitsaga (mahe porgand)	60	20	0,49	0,42	2,89	
	Spinat, jääkapsas	60	9	0,81	0,18	1,14	
	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	
	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	
	Pria valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**777**	**38,83**	**31,99**	**79,54**	
KOOLILÕUNA	**Seapraad**	60	162	14,90	11,50	0	
	Kapsa-riisikotlet (mahe kapsas, pudruriis)	60	60	2,42	1,24	10,16	1; 2; 3
	Koore-sinepikaste	100	137	2,23	11,21	6,83	1; 10; 2
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Kõrvitsa-kaalikasalat	60	27	0,50	0,40	6,04	
	Valge redis, hapukapsas	60	11	0,63	0,09	2,22	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	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	
	Marja-oregano tee	75	2	0,06	0,01	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
	Mandariin	70	21	0,49	0,07	4,97	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**793**	**35,23**	**37,19**	**79,50**	
KOOLILÕUNA	**Kõrvitsa-ingveri püreesupp kalkunilihaga (mahe porgand, kartu**	300	162	12,29	7,44	11,68	2
	Tomati-läätsesupp (mahe punased läätsed, porgand)	300	237	16,60	1,24	39,89	9
	Röstitud sepikukuubikud	5	21	1,02	0,32	3,07	1
	Jõulu kohupiimamaius	160	353	9,64	19,71	34,23	1; 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)	40	103	3,76	1,34	16,31	1; 2; 3
	Hernepesto	20	31	1,55	2,04	1,84	2
	Spinati-toorjuustumääre	20	47	1,19	4,47	0,63	2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Värske kurk	100	10	0,70	0	1,40	
	REEDE KOKKU:		**868**	**35,15**	**37,97**	**94,06**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**783**	**35,95**	**31,8**	**90,3**	

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 14.12.2026-18.12.2026
Tartu Tamme Kool

esmaspäev, 14. detsember	koostisosad
Mehhiko veisehakklihapada	tärklis maisi, veisehakkliha, tomatipasta 28-30%, paprikasegu, küüslauk, magusad maisiterad, sibul, valge uba
Keedetud makaronid	pasta sarvekesed
Keedetud kinoa	kinoa
Peedi-kurgi salat	kurk, keedetud peet
Rukola, värske kapsas	rukola, peakapsas
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	linaseemned, kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	kummel, sidrun, ingver
Jõulusmuuti	banaan, kakaopulber, piim
PRIA: piim, keefir, jogurt	keefir 2,5%, maitsestamata jogurt, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Pirn	pirn Conferents
Kõrvits	kõrvits

Juurvilja-hernepada	purustatud tomatid omas mahlas, suvikõrvits, tsukiini, rohelised herned, sibul, küüslauk, porgand

teisipäev, 15. detsember	
Jõulukana apelsini ja kardemoniga	apelsin, broileri kintsuliha, küüslauk
Klassikaline pruun kaste	nisujahu, tomatipasta 28-30%, küüslauk, sibul, porgand, broileri selg
Keedetud kurkumiriis	sõmer riis
Keedetud odrakruup	odrakruup
Hiinakapsasalat maisiga	magusad maisiterad, hiina kapsas, till
Tomat, aurutatud rohelised herned	tomat, rohelised herned
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	linaseemned, kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	kummel
PRIA: piim, keefir	keefir 2,5%, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Apelsin	apelsin
Porgand	porgand

Peedi-kikerherne kotlet	nisujahu, kurk marineeritud terve, sibul, keedetud peet, küüslauk, kikerherned, punane uba

kolmapäev, 16. detsember	
Jõhvikaglasuuriga jõululõhe	jõhvikas, tärklis maisi, lõhe filee tükid, kontsentreeritud õunamahl suhkruta
Valge kaste maitseroheliseg a	nisujahu, toidukoor 20%, till, petersell
Ahjukartulid ürtidega	kartulisektorid koorega
Keedetud rohelised läätsed	rohelised läätsed
Porgandisalat suvikõrvitsaga	suvikõrvits, tsukiini, porgand
Spinat, jääkapsas	spinat, jääkapsas
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	linaseemned, kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Soe piparmündi-marjajook	mustsõstar, piparmünt
PRIA: piim, keefir	keefir 2,5%, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Õun	õun
Valge redis	valge redis

Jõulune köögiviljahautis ubadega	tärklis maisi, kartul, kaalikas, porgand, valge uba

neljapäev, 17. detsember	
Seapraad	sea kaelakarbonaad
Koore-sinepikaste	nisujahu, toidukoor 20%, sinep
Keedetud kartulid	kartul
Keedetud tatar	tatar
Kõrvitsa-kaalikasalat	kontsentreeritud õunamahl suhkruta, kõrvits, kaalikas
Valge redis, hapukapsas	valge redis, hapukapsas
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	kodujuust 4%
Seemnesegu	linaseemned, kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Marja-oregano tee	marjasegu, tee oregano
PRIA: piim, keefir	keefir 2,5%, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Mandariin	mandariin
Nuikapsas	nuikapsas

Kapsa-riisikotlet	riisihelbed pudrule, riivsai, muna, piim, peakapsas, till, valge uba

reede, 18. detsember	
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kalkunilihaga	kalkuniliha kuubik, toidukoor 20%, kõrvits, sibul, kartul, küüslauk, ingver, porgand
Röstitud sepikukuubikud	kaerasepik
Jõulu kohupiimamaius	jõhvikas, piparkoogid, vahukoor 35%, kohupiim
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	piparmünt
Mahlajook	
PRIA: piim, keefir	keefir 2,5%, täispiim 3,8-4,2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Hernepesto	sidrun, kõrvitsaseemned, rohelised herned, riivjuust 23%, spinat, küüslauk
Spinati-toorjuustumääre	toorjuust, spinat, till
Banaan	banaan
Värske kurk	kurk

Tomati-läätsesupp	punased läätsed, purustatud tomatid omas mahlas, petersell, küüslauk, sibul, porrulauk, porgand, seller juur

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