

Koolieine nädalamenüü 14.09.2026 - 18.09.2026

Tallinna Kuristiku Gümnaasium

1–3 klass

esmaspäev, 14.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalassupp sulajuustuga	250	230	18.00	13.95	8.39	2;4
Kakao-kohupiimakreem	105	107	8.37	3.43	9.86	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Leivatode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	20	51	1.88	0.67	8.16	1;2;3
Kokku:		432	28.25	18.05	37.41	

kolmapäev, 16.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha-köögiviljakaste	130	135	8.43	8.02	7.60	1;2
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Kõrvitsasalat punase sõstraga	50	23	0.43	0.34	5.00	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Kokku:		456	17.11	10.60	70.63	

neljapäev, 17.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog hakklihaga	250	317	10.22	12.15	42.18	
Kapsasalat porgandiga	50	14	0.51	0.14	3.30	
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Kokku:		462	15.54	14.10	66.60	

reede, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	130	133	9.40	7.36	7.29	1;2
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Valge redise - porgandisalat	50	13	0.39	0.08	2.55	
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Kokku:		430	20.01	10.81	61.13	

Nädala keskmine:	448	20.8	13.39	59.14
10 päeva keskmine:	433	20.06	12.14	59.08

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja