

Koolilõuna nädalamenüü 14.09.2026 - 18.09.2026

Tallinna Kuristiku Gümnaasium

4-9 klass

esmaspäev, 14.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - paprikakaste	150	91	10.56	1.57	8.35	1;2
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Porgand, peet, aurutatud rohelised herned	90	45	2.30	0.25	8.57	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi mustsõstraga	125	2	0.04	0.02	0.51	
Pria piim	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (2 sorti)	85	218	8.00	2.84	34.66	1;2;3
Õun	120	48	0.24	0.43	11.88	
	Kokku:	752	31.37	23.58	99.20	
Herne- ja aedviljahautis	150	105	5.29	1.17	19.85	

kolmapäev, 16.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	300	141	12.76	4.33	12.81	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Õuna - odravaht	85	109	1.03	0.34	25.56	1
Piim, R 2,5%	75	40	2.25	1.88	3.60	2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi apelsiniga	125	3	0.07	0.01	0.64	
Pria piim ja Pria keefir	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Rukkileib	90	231	8.47	3.01	36.70	1;2;3
Apelsin	120	52	1.32	0.12	12.24	
	Kokku:	765	33.44	24.10	99.60	
Juurviljapüreesupp	280	199	9.43	6.30	26.63	2

neljapäev, 17.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni-liillikapsahautis	150	74	9.07	1.90	5.50	
Keedetud kinnoa	50	69	2.64	1.31	12.02	
Keedetud pärl kuskuss	50	74	2.56	0.65	14.58	1
Värske paprika, punane kapsas, jääkapsas	90	21	1.05	0.15	3.60	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi mustsõstraga	125	2	0.04	0.02	0.51	
Pria piim	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	90	231	8.47	3.01	36.70	1;2;3
Nuikapsas	120	29	0.60	0.24	7.20	
	Kokku:	713	31.32	24.84	87.39	
Baklažanihautis tomatiga	150	65	3.14	0.56	11.56	

reede, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	60	73	16.16	0.58	0.58	10;4
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud hirss	50	53	1.86	0.51	10.24	
Valge redis, aurutatud brokoli, peet	90	28	1.79	0.20	5.43	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi marjadega	125	1	0.04	0	0.21	
Pria piim ja Pria keefir	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	90	231	8.47	3.01	36.70	1;2;3
Pirn	120	51	0.48	0.48	12.72	
	Kokku:	759	38.58	25.91	90.08	
Köögivilja-kikerherne vokiroom	150	61	2.83	1.24	8.78	

Nädala keskmine:	746	33.03	25.06	93.15
10 päeva keskmine:	754	34.38	26.41	90.51

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticr.ee
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.