Dussmann
FOOD SERVICES

Balletti oode Tallinna Muusika- ja Balletikool MUBA

10.11-14.11.2025

Esmaspäev	Balletti oode 03.11.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kuivatatud puuviljad (kivideta)	50,00	135,00	31,00	0,25	1,15
	Teraleib suitsuvorsti ja kurgiga 1tk (valik I) (L, G)	150,00	440,00	41,90	21,70	13,40
	Teraleib juustu ja tomatiga 1tk (valik II) (L, G)	150,00	326,00	28,40	15,20	16,80
	Mustika-jogurtismuuti(L)					
	Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		**509,30**	**70,30**	**15,45**	**17,95**
Teisipäev	**Balletti oode 04.11.2025**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kohuke(L)	150,00	111,00	18,00	1,53	4,50
	Teratasku praemunaga 1tk (valik I) (L, G)	150,00	221,35	19,89	7,48	10,96
	Teratasku mozarellaga 1tk (valik II) (L, G)	150,00	211,50	24,30	8,97	6,48
	Tee sidruniga, suhkruta	200,00	179,40	21,60	6,54	7,86
	Puuvili	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		**759,80**	**98,40**	**26,01**	**25,62**
Kolmapäev	**Balletti oode 05.11.2025**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Riisibatoon 1 tk (L, G)	25,00	111,25	17,03	4,00	1,40
	Caesari salat kanaga(L)	150,00	259,50	28,95	8,06	14,70
	Caesari salat munaga(L)	150,00	295,50	29,25	11,78	15,15
	Puuviljasmuuti(L)					
	Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		**419,05**	**56,88**	**12,06**	**16,10**
Neljapäev	**Balletti oode 06.11.2025**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Neljavilja krõbuskid (G)	50,00	131,00	29,35	0,22	1,23
	Kaerapehmik tuunikala-muna määrdega ja kurgiga (valik I) (G)	125,00	315,00	25,50	15,45	14,72
	Kaerapehmik munamäärde ja tomatiga (valik II) (G, L, M)	125,00	264,00	28,65	10,62	8,70
	Joogijogurt(L)					
	Puuvili	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		**441,40**	**68,20**	**10,84**	**10,23**
Reede	**Balletti oode 07.11.2025**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kuivatatud aprikoosid	50,00	120,00	31,94	0,19	1,09
	Mitmevilja croissant või (valik I) (G, L, M)	150,00	234,00	25,65	9,51	10,68
	Singi-juustu croissant (valik II) (G, L, M)	150,00	219,00	27,75	8,34	6,60
	Mango-jogurti smuuti(L)					
	Puuvili	150,00	145,65	26,10	2,13	4,34
	Kokku:		**484,65**	**85,79**	**10,66**	**12,03**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**522,84**	**75,91**	**15,00**	**16,39**
				58,08	**25,83**	**12,54**
			535 kcal	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Menüü on koostatud lähtudes 4.-9. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga