

Koolilõuna menüü
Tallinna Muusika- ja Balletikool MUBA
10.11-14.11.2025



Esmaspäev	Lõunasöök 10.11.25	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanalihatükid magushapus kastmes (valik I)	Kanaliha, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananass, vesi, sidrunimahli, toiduõli, sojakaste , maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingver, söögisool, must pipar	50,00	40,20	2,78	1,25	4,16
Taimetoit	Tofu magushapus kastmes	Tofu , porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimahli, maisitärklis, sidrunimahli, suhkur, söögisool, must pipar, seesamiseemned, petersell, sojakaste , seesamiseemned	140,00	129,92	18,34	3,89	4,31
	Köögiviljapada veisehakklihaga (G, L) (valik II)	Veisehakkliha, köögiviljasegu, mugulsibul, küüslauk, toidukoor , toiduõli, nisu jahu, vesi, söögisool, must pipar, petersell	50,00	72,00	1,84	5,25	4,27
	Täisterapasta/pasta (G)	Pasta (durum nisu jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	50,00	90,00	17,15	0,71	2,98
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Baklažaan, röstitud	Baklažaan, toiduõli, söögisool	50,00	11,70	1,77	0,11	0,28
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
	Kapsa-porgandisalat		50,00	24,90	4,53	0,16	0,82
	Valge redise-kurgisalat hapukoorega(L)		5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Selge kalasupp kinoaaga	Tilaapia , porgand, kartul, mugulsibul, värske till, vesi, söögisool, must pipar, loorber, valge kinoa, toiduõli	120,00	153,60	21,24	4,12	3,54
	Kohupiima-jogurtidessert astelpaju mariadega (L)	Maitsestatamata jogurt , kohupiim, suhkur, vanillisuhkur, astelpajukaste (<i>astelpajumariad</i> , suhkur)	120,00	124,80	13,68	5,78	3,97
	PRIA Pimatooted (piim, keefir) (L)		100,00				
	Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn		100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
		Kokku:		795,65	116,18	21,55	27,00
Toisipäev	Lõunasöök 11.11.25	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Maksastrooganov (G, L) (valik I)	Veisemaks, mugulsibul, tomatipüree, nisu jahu, toiduõli, vesi, hapukoor , söögisool, must pipar, petersell	50,00	80,00	2,88	5,05	5,70
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	Šampinjonid, mugulsibul, tomatipüree, nisu jahu, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	140,00	154,00	7,42	12,56	2,52
	Ühepalatit sealiha (valik II)	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, kaalikas, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	50,00	40,95	2,39	1,84	3,15
	Kartul, aurutatud		50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	50,00	39,90	7,55	0,25	1,49
	Põllood, keedetud		25,00	19,68	1,95	0,27	1,54
	Peedisalat kikerhernestega	Keedetud peet, kikerherned	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Hiina kapsasalat roheliste hernestega		50,00	19,50	2,14	0,20	1,52
	Porgandisalat seesamiseemnetega	Porgand, seesamiseemned	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Nuudlisupp kanalihaga (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, pasta (durumnisu jahu, vesi), vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	120,00	82,80	10,81	1,68	4,53
	Mustsõstra-rukkivaht piimaga (G, L)	Vesi, mustsõstramahl 100%, suhkur, söögisool, täistera rukkijahu , vanillisuhkur, piim	120,00	102,12	21,84	0,33	1,92
	PRIA Pimatooted (piim, keefir) (L)		100,00				
	Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas		100,00	35,60	6,22	1,10	0,10
		Kokku:		624,00	92,48	14,38	26,92
Kolmapäev	Lõunasöök 12.11.25	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koores hautatud kalafilee sidruni ja tilliga (G, L) (valik I)	Valge kala , toiduõli, nisu jahu, piim , toidukoor , toiduõli, sidrunikoor, söögisool, must pipar, till	50,00	70,00	0,80	3,99	7,75
Taimetoit	Juurviljavihv (G, L, M, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täistera kaera hebed, speltanisu jahu , hapukoor , kanamuna, või , toiduõli, tüümian, söögisool, must pipar	50,00	78,20	11,30	2,60	2,50
	Küpsetatud kana poolkoib tomati-paprikamarinaadis (valik II)	Kana poolkoib, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, värske petersell, Vahemere ürdisegu (punane paprika, basiilik, pune aed-piparohi, tüümian, koriander, küüslauk, sibul, võrts)	50,00	93,00	1,50	3,88	12,60
	Ahjukartul	Kartul, lillkapsas, piim , vesi, või , söögisool	50,00	45,65	7,05	1,32	1,17
	Kuskuss (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	50,00	67,00	13,60	0,36	2,07
	Külm kaste (G, L)	Maitsestatamata jogurt , maitseroherine , sool	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Marineeritud brokoli ja porgand röstitud seesamiseemnetega	Brokoli (sidrunimahli, brokoli, söögisool), porgand, toiduõli, seesamiseemned	50,00	45,25	2,70	2,82	1,54
	Punase kapsasalat pirniga	Punane kapsas, pirn	50,00	13,60	1,87	0,12	0,65
	Kaalika-porgandisalat	Kaalikas, porgand	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Värskekapsasupp veiseliha	Veiseliha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool, vesi, must pipar, loorber, till	120,00	128,40	9,94	6,31	3,96
	Panna cotta kirsipüreega (L)	Kirsi püree, maitsestatamata jogurt , piim , vesi, vahukoor , želatiin, sukur, vanillisuhkur	120,00	147,60	18,48	6,20	4,36
	PRIA Pimatooted (piim, keefir) (L)		100,00				
	Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,38
	Õun		100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
		Kokku:		830,82	88,92	32,73	38,89
Neljapäev	Lõunasöök 13.11.25	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine ahjupasta hakklihaga (G) (valik I)	Sea-veise hakkliha, pasta (durum nisu jahu, vesi), tomatipüree, porgand, küüslauk, vesi, mugulsibul, basiilik, pune, toiduõli	100,00	165,00	26,30	3,39	6,06
Taimetoit	Riisiroog muna ja köögiviljadega (M)	Riis, kanamuna, porgand, paprika, suvikõrvits, mugulsibul, spinat, rohelised herved, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	100,00	122,8	16,4	4,31	3,59
	Kana-riisiroog karriga (L) (valik II)	Riis, kanaliha, roheline hernes, porgand, mugulsibul, toiduõli, toidukoor , söögisool, karripulber (<i>koriander, kurkum, köömed, lambalaäts, must pipar, till</i>), söögisool	100,00	90,10	10,80	1,22	8,25
	Soe tomatikaste ürtidega		50,00	78,00	3,69	6,45	0,85
	Ahjukoögiviljad, röstitud	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	25,00	17,25	2,43	0,56	0,40
	Koduluust (PRIA) (L)	Balaat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	25,00	25,75	0,63	1,10	3,33
	Kapsa-suvikõrvitsasalat spinatiga		50,00	55,00	2,20	0,08	0,30
	Porgandisalat apelsiniga		50,00	23,45	2,81	0,36	1,23
	Peedisalat marineeritud sibulaga		5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Hernesupp suitsuliha (G)	Suitsuribid, herved, odrakruup , mugulsibul, porgand, vesi, toiduõli, loorber, sinep , söögisool, petersell, majoraan	120,00	181,20	15,48	8,65	4,30
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L)	Maitsestatamata kohupiim vahukoor maitsestatamata jogur suhkur, vanillisuhkur, mustikas, vesi, kartulitärklis	120,00	164,40	18,48	8,48	4,01
	PRIA Pimatooted (piim, keefir) (L)		100,00				
	Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,38
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		930,80	104,92	33,47	31,91
Reede	Lõunasöök 14.11.25	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mee ja sinepikanapada pastinaagiga (valik I)	Kanaliha, pastinaak, söögisool, jahvatatud paprika, vesi, must pipar, toiduõli, mesil , sinepiseemned	50,00	55,00	6,11	2,24	4,07
Taimetoit	Läätsepada värviliste köögiviljadega	Läätсед, kaalikas, porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, küüslauk, tüümian, loorber, söögisool, must pipar, petersell	140,00	163,80	25,20	2,03	8,43
	Sealihatükid šampinjonidega leemes (G) (valik II)	Šampinjonid , porgand, paprika, suvikõrvits, mugulsibul, spinat, rohelised herved, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	50,00	55,00	10,68	5,39	4,25
	Riisi, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Kartul, aurutatud		50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Hapukapsa-peedisalat	Hapukapsas, peet	50,00	19,35	2,85	0,59	0,19
	Kapsa-maisalat	Kapsas, mais	50,00	23,80	4,31	0,16	0,66
	Porgandisalat linaseemnetega	Porgand, linaseemned	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Minestonesupp hakklihaga (G)	Seahakkliha, porgand, kartul, makaronid (durumnisu jahu , vesi), suvikõrvits, aedoad, porulauk, mugulsibul, vesi, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, söögisool, tüümian, pune, basiilik	120,00	152,40	15,84	6,10	4,80
	Mandariinitarretis vanillikastmega (L)	Mandariinikompost, õunamahl 100% naturaalne, suhkur, vesi, želatiin, piim, kanamunakollane, suhkur, maisitärklis, vanillisuhkur	120,00	75,96	15,96	0,17	2,66
	PRIA Pimatooted (piim, keefir) (L)		100,00				
	Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,38
	Banaan		100,00	67,6	15,30	0,20	0,80
		Kokku:		648,86	109,81	18,01	22,23
		NÄDALA KESKMIINE KOKKU:		795,32	100,62	25,53	31,18
		Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			50,61	28,90	15,68
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E