

Balletti oode

Tallinna Muusika- ja Balletikool MUBA

08.12-12.12.2025

Esmaspäev	Balletti oode 08.12.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kuivatatud datlid (kivideta)	50,00	147,50	36,00	0,10	1,65
	Kaera pehmik singiga 1tk (valik I)	150,00	280,50	25,20	13,61	12,29
	Kaera pehmik juustuga 1tk (valik II)	150,00	321,00	25,50	16,80	14,99
	Marja-jogurti smuuti	150,00	174,00	26,85	4,17	6,83
	Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		690,80	99,25	21,07	23,46
Teisipäev	Balletti oode 09.12.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisibatoonike	40,00	134,00	10,80	7,60	5,60
	Makaronisalat singiga (valik I)	150,00	234,00	25,65	9,51	10,68
	Makaronisalat aedviljadega (valik II)	150,00	219,00	27,75	8,34	6,60
	Tee sidruniga	150,00	145,65	26,10	2,13	4,34
	Puuvili	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Kokku:		785,25	107,70	26,61	23,94
Kolmapäev	Balletti oode 10.12.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kamapallid	25,00	86,50	15,18	0,65	3,30
	Kolmnurk võileib sweet-chilli kanaga(valik I)	120,00	231,60	21,36	12,96	6,65
	Kolmnurk võileib mozarellaga(valik II)	120,00	133,20	21,48	2,95	4,42
	Joogijogurt	150,00	174,00	26,85	4,17	6,83
	Puuvili	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		366,40	47,44	13,61	9,95
Neljapäev	Balletti oode 11.12.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Seemnesegu	25,00	152,25	0,77	12,90	7,05
	Teratasku tuunikala-munamäärdega(valik I)	150,00	336,00	34,65	15,00	13,76
	Teratasku munamäärdega(valik I)	150,00	352,50	34,20	16,05	16,05
	Mango smuuti	100,00	99,10	14,80	2,25	3,50
	Puuvili	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		297,75	25,77	15,15	10,85
Reede	Balletti oode 12.12.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kuivatatud puuviljad	50,00	131,00	29,35	0,22	1,23
	Täistera croissant	150,00	324,00	31,80	15,90	11,72
	Singi-juustu croissant	150,00	270,00	26,70	11,13	13,73
	Mustika-jogurti smuuti					
	Puuvili	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		501,40	71,35	16,12	13,25
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			528,32	70,30	18,51	16,29
				53,23	31,54	12,33
			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 köökipersonalilt						
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						
Tähisted menüüs						
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)				
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid				
PT – portsiontoode		VS-vähendatud suhkruga				