

Tallinna Muusika- ja Balletikool MUBA

11. nädal

09.03-13.03.2026

Esmaspäev	09.03.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kamapallid (G)	25,00	86,50	15,18	0,65	3,30
Valik I	Sepik singiga 2 tk (G, L)	100,00	227,00	22,50	9,69	10,80
Valik II	Sepik juustuga 2 tk (G, L)	100,00	243,00	24,80	10,00	11,70
	Marja-jogurtismuuti (L)	200,00	127,00	17,60	3,66	5,05
	Banaan	100,00	102,00	23,20	0,30	1,21
	Kokku:		542,50	78,48	14,30	20,36
Teisipäev	10.03.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisibatoonike (L) (sisaldab sojaletsitiini)	36,00	187,00	21,96	9,00	2,70
Valik I	Wrap toorjuustu ja tuunikalaga 1tk (G, L)	100,00	196,00	24,60	6,06	8,92
Valik II	Wrap toorjuustu ja kõõgiviljadega 1tk (G, L)	100,00	200,00	25,00	7,14	7,12
	Kakaojook (L)	150,00	102,00	9,31	4,56	5,46
	Pirn	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		525,00	65,11	19,62	17,38
Kolmapäev	11.03.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Alma jogurti maius (L)	200,00	214,00	32,00	7,60	4,20
Valik I	Kartulisalat kanaga (L, M)	200,00	207,00	20,30	9,59	9,06
Valik II	Kartulisalat aedviljadega (L, M)	200,00	187,00	19,40	9,81	3,39
	Musta sõstra mahlajook	200,00	35,70	8,41	0,10	0,28
	Õun	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		504,80	71,61	17,29	13,54
Neljapäev	12.03.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kuivatatud puuviljad	40,00	105,00	22,70	0,20	1,32
Valik I	Teraleib BBQ lihaga (G)	135,00	225,00	27,60	6,48	10,60
Valik II	Teraleib juustumäärdega (G, L)	135,00	209,00	27,40	5,06	10,20
	Maasika-banaani smuuti (L)	200,00	134,40	19,18	3,82	5,40
	Melon	100,00	27,30	5,48	0,16	0,65
	Kokku:		491,70	74,96	10,66	17,97
Reede	13.03.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Seemnesegu	25,00	153,00	0,37	13,40	6,38
Valik I	Croissant singi-juustuga (G, L)	100,00	334,00	30,00	18,50	10,80
Valik II	Täistera croissant (G, L)	70,00	415,00	42,70	23,10	7,49
	Mango-jogurti smuuti (L)	150,00	97,90	14,30	2,72	3,67
	Pirn	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		624,90	53,91	34,62	21,15
NÄDALA KESKME KOKKU:			537,78	68,81	19,30	18,08
				51,18	32,30	13,45
			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 tootumissoovitusi						
Toidukorra energia ja toiteväärtused on arvutatud valiku I alusel						
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögpersonaliilt						
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 esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus						
Tähisised menüüs						
G – sisaldab gluteeni M – sisaldab muna PT – portsiontoode						
L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi) P – sisaldab pähkleid VS-vähendatud suhkruga						