

Ballettioode
Tallinna Muusika- ja Balletikool MUBA
14. nädal 30.03.-03.04.2026

Esmaspäev	30.03.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kuivatatud marjad	40,00	120,00	27,40	0,48	6,20
Valik I	Kevadrullid kana ja köögiviljadega (G, L)	150,00	179,00	25,80	1,48	14,30
Valik II	Kevadrullid köögiviljadega (G, L)	150,00	150,00	28,90	0,91	4,54
	Maasika-banaani joogijogurt (L)	200,00	96,00	16,00	1,53	2,67
	Õun	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
Kokku:			443,10	80,10	3,49	23,17
Teisipäev	31.03.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Neljaviija krõbuskid (G)	25,00	72,25	11,00	0,88	2,75
Valik I	Kolmnurkvõileib ahjulõhe ja munaga (G, M)	100,00	234,00	21,90	9,52	13,60
Valik II	Kolmnurkvõileib paprika ja munaga (G, M)	100,00	210,00	23,20	8,25	9,12
	Kakaojook (L)	200,00	136,00	12,40	6,08	7,28
	Pirn	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:			522,25	63,78	16,48	24,23
Kolmapäev	01.04.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kohuke 1 tk. (L)	40,00	134,00	10,80	7,60	5,60
Valik I	Kana-riisisalat (L, M)	200,00	228,00	28,40	5,33	14,60
Valik II	Riisisalat roheliste hernestega (L, M)	200,00	191,00	32,60	2,58	6,04
	Rukkileib (G)	30,00	76,60	13,50	0,99	2,17
	Tee	200,00	9,32	2,13	0,02	0,07
	Apelsin	100,00	43,00	8,43	0,14	1,14
Kokku:			490,92	63,26	14,08	23,58
Neljapäev	02.04.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Müslibatoon 1 tk. (G)	25,00	108,00	16,70	3,73	1,53
Valik I	Rukkileib rebitud sealiha ja marineeritud punase sibulaga (G)	120,00	257,00	30,10	7,55	13,70
Valik II	Rukkileib hummuse ja värske kurgiga (G)	120,00	236,00	29,70	5,99	13,30
	Vaarika-jogurti smuuti (L)	200,00	129,00	16,70	4,13	5,50
	Õun	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
Kokku:			542,10	74,40	15,41	20,73
Reede	03.04.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Seemnesegu	25,00	153,00	0,37	13,40	6,38
Valik I	Pitsarull (G, L)	100,00	309,00	29,10	17,10	9,10
Valik II	Spinati-juustupirukas (G, L)	80,00	245,60	22,40	14,40	5,60
	Mustsõstra-keefiri smuuti (L)	200,00	99,30	12,90	2,93	4,52
	Banaan	100,00	102,00	23,20	0,30	1,21
Kokku:			765,30	88,77	34,03	22,42
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			552,73	74,06	16,70	22,83
				53,60	27,19	16,52
			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						
Toidukorra energia ja toiteväärtused on arvutatud valiku I alusel						
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt						
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul						
Menüü muudatused koostatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus						
Tähtsised menüüs						
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)				
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid				
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga				