

#UNKNOWN!

## Ballettioode

### Tallinna Muusika- ja Balletikool MUBA

17.nädal 20.04-24.04.2026

Esmaspäev	20.04.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kuivatatud marjade ja seemnesegu	40,00	168,00	16,90	8,31	5,21
Valik I	Teraleib suitsuvorsti ja kurgiga (G)	100,00	201,00	25,40	5,83	10,00
Valik II	Teraleib juustumäärde ja paprikaga (G)	100,00	155,00	20,30	3,75	7,57
	Keefri-kamajook marjadega (G, L)	200,00	159,00	25,90	2,94	4,40
	Õun	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>530,10</b>	<b>74,00</b>	<b>15,00</b>	<b>17,18</b>
Teisipäev	21.04.2026	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	Makra-muna kolmnurkvõileib (G, L, M)	100,00	211,00	17,90	11,00	8,70
Valik II	Avokaado-muna kolmnurkvõileib (G, L, M)	100,00	219,00	16,60	12,60	8,21
	Mustika smuuti (L)	200,00	115,00	12,70	4,20	6,07
	Banaan	100,00	102,00	23,20	0,30	1,21
	<b>Kokku:</b>		<b>536,00</b>	<b>56,50</b>	<b>16,63</b>	<b>10,95</b>
Kolmapäev	22.04.2026	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	Kanasalat (Caesari stiilis) (L)	150,00	214,00	9,52	13,00	13,90
Valik II	Taimne Caesari salat röstitud kikerhernestega (G, L)	150,00	287,00	15,30	20,80	7,78
	Kakaojook (L)	200,00	136,00	12,40	6,08	7,28
	Pirn	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>524,00</b>	<b>41,96</b>	<b>26,68</b>	<b>27,08</b>
Neljapäev	23.04.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Krõbe müsli (G)	50,00	199,00	28,50	6,29	9,49
Valik I	Kaera Pehmik ahjulihaga (G, L)	100,00	236,00	16,50	14,80	8,99
Valik II	Kaera Pehmik coleslaw salatiga (G, L)	100,00	205,00	19,10	12,10	4,19
	Joogijogurt (L)	200,00	96,00	16,00	1,53	2,67
	Õun	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>579,10</b>	<b>71,90</b>	<b>22,62</b>	<b>21,15</b>
Reede	24.04.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kuivatatud aprikoosid	50,00	127,00	28,10	0,35	2,40
Valik I	Grillvõileib singi ja juustuga (G, L)	100,00	247,00	21,60	9,91	16,50
Valik II	Grillvõileib tomati-juustuga (G, L)	100,00	228,00	22,50	9,40	11,80
	Õuna-spinati-banaani smuuti (L)	200,00	112,00	14,50	3,95	4,07
	Melon	100,00	27,30	5,48	0,16	0,65
	<b>Kokku:</b>		<b>513,30</b>	<b>56,08</b>	<b>9,91</b>	<b>14,85</b>
	<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>536,50</b>	<b>60,09</b>	<b>18,17</b>	<b>18,24</b>
			<b>535 kcal</b>	<b>45-60 %E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>
<b>Üldinfo menüü kohta</b>						
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi						
Toidukorra energia ja toiteväärtused on arutatud valiku I alusel						
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalilt						
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						
<b>Tähtsised menüüs</b>						
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteide (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga						