

# Koolilõuna menüü

## Tallinna Muusika- ja Balletikool MUBA

### 17.nädal 20.04-24.04.2026

Esmaspäev lõunasöök	20.04.2026	Koostisosad	Kogus, g
Valik I	Tomatine sealiha-köögiviljapada ürtide ja küüslauguga	Sealiha, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, suhkur, must pipar, tüüman, oregano	150,00
Valik II	Kanakaste sulatatud juustu ja spinatiga (G, L)	Kanaliha, spinat, piim, toidukoore, sulatatud juust, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, Petersell	150,00
Taimetoit	Ratatouille (tomatine köögiviljahautis)	Suvikõrvits, paprika, baklažaan, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, toiduõli, vesi, söögisool, suhkur, must pipar, basiilik, tüüman	150,00
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	50,00
	Brokoli, aurutatud		100,00
	Peedi-mädarõikasalat (L)	Keedetud peet, mädarõigas, õun, hapukoore, sidrunimah, suhkur, söögisool	100,00
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, sidrunimah, toiduõli, till	100,00
	Porgandi-ananassisalad	Porgand, ananass, toiduõli	100,00
Valik III	Hakklihasupp	Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till, Petersell	250,00
	Banaani-kakaogjort röstitud kaerahelvestega (G, L)	Maitsestatama jogurt, kakaopulber, banaan, suhkur, täisterakaerahelbed	160,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00
	Pirn		100,00
<b>Kokku:</b>			
Teisipäev lõunasöök	21.04.2026	Koostisosad	Kogus, g
Valik I	Veisemaks hapukoorekastmes (G, L)	Veisemaks, mugulsibul, toidukoore, vesi, hapukoore, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar	150,00
Valik II	Hautatud kanakintsuliha ürdi-köögiviljaleemes(PT)	Broilerikintsuliha, porgand, juurseller, pastinaak, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, loorber, Petersell, tüüman	150,00
Taimetoit	Koorekaste läätsedega (G, L)	Läätсед, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, vesi, hapukoore, söögisool, must pipar, Petersell	150,00
	Kartul, aurutatud		75,00
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), vesi, toiduõli, söögisool	75,00
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli	100,00
	Porgandi-maisisalat	Porgand, mais, toiduõli	100,00
	Hiina kapsa-tomatsalat	Hiina kapsas, tomat	100,00
	Riivitud kaalikas õunamahlaga	Kaalikas, õunamah 100% naturaalne	100,00
Valik III	Kanasupp spinatiga	Kanaliha, porgand, mugulsibul, vesi, kartul, spinat, Petersell, toiduõli, sidrunimah	250,00
	Vanillikissell marjapüreega (L)	Piim, suhkur, maisitärklis, vanillisuhkur, marjad (maasikas, vaarikas, mustikas, mustsõstar)	160,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00
	Kaalikas		100,00
<b>Kokku:</b>			
Kolmapäev lõunasöök	22.04.2026	Koostisosad	Kogus, g
Valik I	Kalafileetükid karrikastmes (L, PT)	Valge kala, söögisool, must pipar, toiduõli, mugulsibul, karripulber, maisitärklis, vesi, toidukoore, Petersell	100,00
Valik II	Ungari pärane veiseliha hautis	Veiseliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, letšo, toiduõli, till, söögisool, must pipar, vesi	150,00
Taimetoit	Kartuli-šampinjonivorm	Kartul, šampinjonid, mugulsibul, must pipar, vesi, söögisool, toiduõli, tüüman, Petersell, pune	50,00
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	75,00
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, võt, söögisool	75,00
	Rooskapsas, aurutatud		100,00
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00
	Coleslaw salat (L)	Valge peakapsas, porgand, punane mugulsibul, hapukoore, sinep, söögisool, Petersell	100,00
	Valge redise-paprikasalat	Valge redis, paprika	100,00
	Juurviljapüreesup (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, pastinaak, vesi, toidukoore, söögisool	250,00
Valik III	Krutoonid (G)	Sepik, toiduõli, söögisool, ürdid	30,00
	Mustasõstra-rukkivaht piimaga(G,L)	Mustad sõstrad, vesi, suhkur, rukkijahu, vanillisuhkur, piim	160,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00
	Õun		100,00
<b>Kokku:</b>			
Neljapäev lõunasöök	23.04.2026	Koostisosad	Kogus, g
Valik I	Bolognese kaste	Purustatud tomat, veisehakkliha, porgand, mugulsibul, tomatipasta küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, pune, basiilik	150,00
Valik II	Kodune sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, piim, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, Petersell	150,00
Taimetoit	Bolognese kaste hakksojaga	Purustatud tomat, hakksoja (sojajahu), porgand, mugulsibul, tomatipasta küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, pune, basiilik	150,00
	Täisterapasta/pasta (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	75,00
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	75,00
	Hernes, porgand, mais (aurutatud)	Hernes, porgand, mais	100,00
	Peedi-rohelisesibulasalat	Keedupeet, roheline sibul	100,00
	Kapsasalat roheliste ubadega	Valge peakapsas, rohelised oad	100,00
	Porgandi-redisesalat	Redis, porgand, toiduõli	100,00
Valik III	Minestroneupp kanalihaga (G)	Broileriliha, kartul, porgand, pasta (durum nisujahu, vesi), suvikõrvits, aedoad, porulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüüman, pune, basiilik	250,00
	Sidrunikeeks (G, L, M)	Nisujahu, kanamuna, suhkur, küpsetuspulber, söögisooda, võt, hapukoore, sidrunikoore, sidrunimah, vanillisuhkur	80,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00
	Kapsas, valge/punane		100,00
<b>Kokku:</b>			
Reede lõunasöök	24.04.2026	Koostisosad	Kogus, g
Valik I	Idamaine riisiroog kanaga	Riis, kanaliha, paprika, brokoli, rohelised oad, ingver, porgand, mugulsibul, küüslauk, seesamiseemned, vesi, toiduõli, söögisool, Petersell	250,00
Valik II	Lõhepasta (G, L)	Pasta (durumnisujahu, vesi), lõhe, mugulsibul, küüslauk, toidukoore, toiduõli, vesi, sidrunikoore, sidrunimah, till, must pipar,	250,00
Taimetoit	Riisiroog muna ja köögiviljadega (M)	Riis, porgand, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, rohelised herned, kanamuna, spinat, roheline sibul, toiduõli, söögisool	250,00
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestatama jogurt, söögisool, suhkur, till, roheline sibul	50,00
	Kaalikas, röstitud	Kaalikas, toiduõli	100,00
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, toiduõli	100,00
	Punase kapsa salat marineeritud sibulaga	Punane peakapsas, punane mugulsibul, toiduõli, sidrunimah, vesi, must pipar, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00
	Hiina kapsasalat porrulaugu ja spinatiga	Hiina kapsas, porrulauk, spinat, toiduõli, sidrunimah	100,00

Valik III	Tai-pärane selge sealihasupp	Seemia, kartul, misinudoon, porgand, sampinjonid, portulak, mugunisuur, kousiauk, ingver, <b>sojakaste (sojauud)</b> , vesi,	250,00
	Mango-kohupiimakreem marjadega(L, VS)	Maitsestatamata kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoos, suhkur, mangopüree, marjad	160,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00
	Porgand		100,00

Kokku:

**NÄDALA KESKMIINE KOKKU:**  
**Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)**  
**Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena**

#### Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Toidukorra energia ja toiteväärtused on arvutatud valiku I alusel

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi

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

#### Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga

#### PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA