

Ballettioode

Tallinna Muusika- ja Balletikool MUBA

20.nädal

11.05-15.05.2026

Esmaspäev	11.05.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kröbe müsli (G)	25,00	86,50	15,18	0,65	3,30
Valik I	Sepik suitsuvorsti ja kurgiga (G, L)	100,00	227,00	22,50	9,69	10,80
Valik II	Sepik juustu ja tomatiga (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	12.05.2026	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 köögiviljadega 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	13.05.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kohuke (L)	200,00	214,00	32,00	7,60	4,20
Valik I	Kartulisalat singiga (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
	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	14.05.2026	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 kana ja tomatiga (G)	135,00	225,00	27,60	6,48	10,60
Valik II	Teraleib hummuse ja paprikaga (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	15.05.2026	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
	Mustika-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 KESKMINE KOKKU:			537,78	68,81	19,30	18,08
			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 arvatatud valiku I alusel

Allergiaid või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonaali

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

Tähtsised menüüs

G – sisaldab gluteeni

L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna

P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode

VS-vähendatud suhkruga