

## Koolilõuna menüü Tallinna Muusika- ja Balletikool MUBA 20.nädal 11.05-15.05.2026



Esmapäev lõunasöök	11.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Vaik I	Veiselihagulašš (G)	Veiseliha, tomatipasta, mugulsibul, porgand, vesi, nisujuha, toiduõli, küüslauk, söögisool, must pipar	150,00	144,00	8,58	6,60	11,61	
Vaik II	Koorene kanapada (G, L)	Kanaliha, porgand, porrulauk, küüslauk, nisujuha, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool, sinep, must pipar, petersell	150,00	188,00	10,90	10,90	10,90	
Taimetoi	Läätseguljašš (L)	Läätсед (rohelineid või pruunid), mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	150,00	221,85	22,50	9,09	10,29	
Vaik III	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	119,00	19,60	3,56	1,71	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
	Köögiviljasegu, aurutatud	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	2,76	
	Kaalika-ananassisalad	Kaalikas, ananass	100,00	39,90	8,15	0,10	0,60	
	Kapsasalat paprika ja tilliga	Peet, küüslauk	50,00	21,50	3,03	0,30	0,93	
	Peedi-küüslaugusalat		100,00	41,80	7,00	0,20	1,71	
	Külasupp sealiha (G)	Odrakruup, porgand, juurseiter, mugulsibul, toiduõli, kaalikas, loorber, kartul, sealiha, peakapsas, vesi, söögisool, must pipar	150,00	105,50	9,70	5,05	4,52	
Pannkook moosiga (L, G, M)	Nisujuha, muna, piim, suhkur, sool, marjad	160,00	244,00	14,90	15,70	10,70		
PRIA Pimatoode (piim, keefir) (L)		50,00						
Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04		
Oun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00		
		<b>Kokku:</b>	<b>869,35</b>	<b>121,02</b>	<b>21,80</b>	<b>21,80</b>	<b>35,92</b>	
Toisipäev lõunasöök	12.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Vaik I	Ahjukalatillee tomati-sibulakastmes (PT)	Mintai, sibul, purustatud tomat, toiduõli, söögisool, till, pipar	100,00	88,20	0,00	1,77	18,10	
Vaik II	Ragu sealiha ja šampinjoniidega	Sealiha, šampinjoniid, beebiporgand, brüssel kapsas, kapsas, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, tüümiin, loorber, petersell	150,00	190,80	7,14	11,40	13,98	
Taimetoi	Köögiviljaragu (G)	Valge peakapsas, porgand, mugulsibul, liilkapsas, kõrvits, šampinjoniid, nisujuha, toiduõli, vesi, söögisool, petersell	150,00	63,30	8,40	1,87	1,94	
	Tar-tar kaste (L)	Till, roheline sibul, marineeritud kurk, maitsestatama jogurt, söögisool, suhkur	50,00	28,40	2,39	1,33	1,70	
	Bulgur (G)	Bulgur (durummi) vesi, söögisool	75,00	87,40	16,70	0,57	2,90	
	Ahjukalatillee	Kartul, toiduõli, söögisool	75,00	98,60	14,40	3,08	1,84	
	Röstitud liilkapsas seesamisemmetega	Liilkapsas, seesamisemmed, toiduõli, söögisool	100,00	54,60	5,98	2,30	2,47	
	Punase kapsa ja porgandi salat	Punane peakapsas, porgand, õunaäädikas, toiduõli, suhkur, söögisool	100,00	42,90	5,75	1,19	1,01	
	Hiina kapsa-maissalat	Hiina kapsas, mais	100,00	28,10	3,61	0,38	1,62	
	Valge redise-kurg-kapsasalat	Valge redis, värske kurk, valge peakapsas, toiduõli, söögisool, suhkur, sidrunimahli	100,00	30,00	3,49	1,06	0,87	
Vaik III	Kanalihasupp köögiviljadega	Kanaliha, kanaaliha, kartul, porgand, valge peakapsas, kõrvits, brokoli, pastinaak, hernes, liilkapsas, toiduõli, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till	250,00	238,50	11,72	13,29	15,07	
	Kirsitarretilis vahukoorega (L)	Kirsid, vesi, õunamahli, suhkur, vahukoor, vanillisuhkur	160,00	213,00	38,80	4,88	3,49	
	PRIA Pimatoode (piim 50g, keefir 50g) (L)		50,00					
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04	
	Nuikapsas		100,00	24,20	0,20	0,50	0,50	
		<b>Kokku:</b>	<b>668,70</b>	<b>88,42</b>	<b>14,79</b>	<b>36,99</b>		
Kolmapäev lõunasöök	13.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Vaik I	Kodune seelihakaste (G, L)	Sealiha, hapukoor, mugulsibul, vesi, toiduõli, nisujuha, söögisool, must pipar, petersell	150,00	141,15	5,93	9,62	7,56	
Vaik II	Kirju pikkpoiss kanahakkliha (G, M, PT)	Brolleihakliha, riis, vesi, porgand, mugulsibul, kollane paprika, punane paprika, kollane paprika, kanamuna, vesi, söögisool, must pipar	70,00	95,10	3,93	3,35	11,90	
Taimetoi	Juurviljapihv (G, L, M, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täistera speltanisujuha, hapukoor, kaerahelbed, või, kuivatatud tüümiin, kanamuna, söögisool, must pipar	70,00	57,82	6,80	2,32	1,78	
	Soe valge kaste (G, L)	Piim, toidukoor, toiduõli, nisujuha, söögisool	50,00	59,00	3,99	3,95	1,85	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, söögisool	75,00	78,00	12,30	1,94	1,53	
	Ahjuköögiviljad	Kaalikas, pastinaak, porgand, paprika, tüümiin, toiduõli, söögisool	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44	
	Peedisalat marineeritud sibulaga	Keedupeet, marineeritud mugulsibul (mugulsibul, sidrunimahli, must pipar, söögisool, vesi, õunaäädikas, suhkur)	100,00	42,60	7,27	0,24	1,58	
	Hapukapsa-küüslaugusalat	Hapukapsas, küüslauk	100,00	23,30	3,54	0,20	0,78	
	Porgandisalad rohelistest hernesestega	Porgand, roheline hernes, toiduõli	100,00	62,20	8,45	2,31	1,98	
Vaik III	Kodune seelihakaste (G, L)	Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink, viiner, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, maitseroheline	250,00	195,00	12,20	10,70	11,70	
	Hapukoor (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99	
	Lelvasupp rosinaite ja vahukoorega (G, L)	Rukkileib, vesi, rosinaid, suhkur, söögisool, vanillisuhkur, kaneel, vahukoor	160,00	294,00	51,60	7,49	3,30	
	PRIA Pimatoode (piim 50g, keefir 50g)		50,00					
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04	
	Apeisin		100,00	43,00	8,43	0,14	1,14	
		<b>Kokku:</b>	<b>784,72</b>	<b>105,74</b>	<b>25,68</b>	<b>26,36</b>		
Neljapäev lõunasöök	14.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Vaik I	Karjala lihahautis (Soome)	Sealiha, veiseliha, mugulsibul, porgand, kapsas, loorber, must pipar, söögisool, vesi	150,00	142,00	4,69	7,68	12,50	
Vaik II	Tikka masala kastmes kanaliha (L)	Brolleihakliha, punastatud tomat, tomatipüree, maitsestatama jogurt, vesi, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahli, võrtsköömed, koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, kaneel, jahvatatud nelk, jahvatatud tillipipar	150,00	118,00	6,29	6,29	7,13	
Taimetoi	Tikka masala kastmes tofu (L)	Tofu (sojauha, vesi), purustatud tomat, tomatipüree, maitsestatama jogurt, vesi, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahli, võrtsköömed, koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, kaneel, jahvatatud nelk, jahvatatud tillipipar	150,00	63,60	6,08	2,73	2,81	
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	119,00	19,60	3,56	1,71	
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42	
	Köögiviljad, vokitud	Porgand, brokoli, aeduba, toiduõli, söögisool	100,00	51,20	5,16	1,44	2,76	
	Vinegri salat (ilma kartulit)	Keedupeet, aurutatud porgand, hapukoor, mugulsibul, roheline sibul, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	77,10	6,21	4,30	1,92	
	Kapsa-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur	100,00	49,50	5,18	2,11	1,26	
	Porgandi-ananassisalad	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	47,80	6,41	1,68	0,49	
	Sõge kalasupp	Tilapia, porgand, kartul, mugulsibul, värske till, vesi, söögisool, must pipar, loorber, toiduõli	250,00	183,75	7,63	5,13	26,00	
Vaik III	Hapukoor (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99	
	Mango-jogurti tšiiia puding (L)	Maitsestatama jogurt, mango, tšiiiaemmed, suhkur, vanillisuhkur, sidrunimahli	160,00	205,00	20,20	8,88	7,41	
	PRIA Pimatoode (piim 50g, keefir 50g)		50,00					
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04	
	Pim		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	
		<b>Kokku:</b>	<b>769,60</b>	<b>97,67</b>	<b>24,62</b>	<b>29,21</b>		
Reede lõunasöök	15.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Vaik I	Kartuli-hakklihavorm (L, M)	Kartul, porgand, mugulsibul, sea-veise segahakkliha, toiduõli, piim, kanamuna, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	253,00	25,10	9,80	14,50	
Vaik II	Tomati- pastarog kanalihaga (G, L)	Pasta (durumisjuha, vesi), brolleihakliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, söögisool, vesi, lex-mex maitseainete segu (jahvatatud paprika, tillipipar, võrtsköömed, küüslauk, kuivatatud sibul, pune), toiduõli, juust, maitseroheline	200,00	250,00	31,20	7,32	12,70	
Taimetoi	Juurviljavorm munapimaseguga ja tilliga (L, M)	Kartul, porgand, pastinaak, mugulsibul, piim, kanamuna, söögisool, till	250,00	205,00	29,70	4,45	8,51	
	Kõlm hapukoorekastme roheline sibulaga (L)	Hapukoor, sidrunimahli, suhkur, söögisool, roheline sibul	50,00	96,60	2,43	4,56	1,44	
	Ahjuköögiviljad	Pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	100,00	54,50	7,26	1,42	1,23	
	Hiina kapsa salat tomati ja kurgiga	Hiina kapsas, tomat, kurk	100,00	14,70	1,88	0,12	0,98	
	Porgandi-brokolisalat	Porgand, brokoli, toiduõli, sidrunimahli	100,00	41,60	5,26	1,24	0,96	
	Peedi-rohelisesibulasalat	Keedupeet, roheline sibul	100,00	40,70	6,67	0,25	1,72	
Vaik III	Ramen-stiilis veiselihahupp (M, G)	Valge peakapsas, porgand, veiseliha, šampinjoniid, munanuudlid (nisumanna, kanamuna, võib sisaldada sojaääke), küüslauk, ingver, sojakaste (sojauha, vesi, söögisool), vesi, toiduõli, seesamisemmed, söögisool, roheline sibul	250,00	184,00	14,90	8,57	10,10	
	Kohupiimakreem mango kastmega (L)	Kohupiim, maitsestatama jogurt, suhkur, vanille, magupüree	80,00	202,00	30,60	6,71	3,90	
	PRIA Pimatoode (piim 50g, keefir 50g)		50,00					
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04	
	Kapsas, valge/punane		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35	
		<b>Kokku:</b>	<b>821,00</b>	<b>106,39</b>	<b>23,03</b>	<b>34,73</b>		
				<b>NADALA KESKMINNE KOKKU:</b>	<b>782,67</b>	<b>103,85</b>	<b>21,98</b>	<b>32,64</b>
					<b>53,07</b>	<b>25,28</b>	<b>16,68</b>	
				<b>Põhitoidainetest saadava energia osakaal koguergiast (%E)</b>				
				<b>Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena</b>	<b>≥ 780 kcal</b>	<b>45-60%E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>
<b>Üldinfo menüü kohta</b>								
Taimetoi võib sisaldada muna- ja piimatooteid								
Toidukorra energia ja toiteväärtused on arvatud valiku I alusel								
Allergiaid või toidutalumatusid põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köögipersonalilt								
Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9 klassi vanuserühma toiduenergia ja toitaineid vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi								
Jookest on appi olevaltel 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>Tähtsused menüüs</b>								
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna P – sisaldab pärdkihti								
PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga								
<b>PRIA toetusprogramm</b>								
Koolipuuviija ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								