

Ballettiode

Tallinna Muusika- ja Balletikool MUBA

23.nädal

01.06-05.06.2026

Esmaspäev	01.06.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kuivatatud marjad	40,00	120,00	27,40	0,48	6,20
	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
	Puuvili	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		443,10	80,10	3,49	23,17
Teisipäev	02.06.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Neilvilija krõbuskid (G)	25,00	72,25	11,00	0,88	2,75
Valik I	Kolmnurkvõleib ahjulõhe ja munaga (G, M)	100,00	234,00	21,90	9,52	13,60
Valik II	Kolmnurkvõleib paprika ja munaga (G, M)	100,00	210,00	23,20	8,25	9,12
	Joogijogurt (L)	200,00	136,00	12,40	6,08	7,28
	Puuvili	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		522,25	63,78	16,48	24,23
Kolmapäev	03.06.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Alma puding 1 tk. (L)	40,00	134,00	10,80	7,60	5,60
Valik I	Makra-hiinakapsasalat (L, M)	200,00	221,00	28,30	7,46	9,56
Valik II	Hiinakapsasalat muna ja aedviljadega (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
	Puuvili	100,00	43,00	8,43	0,14	1,14
	Kokku:		483,92	63,16	16,21	18,54
Neljapäev	04.06.2026	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Müsilibatoon 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 quacamole ja värske kurgiga (G)	120,00	236,00	29,70	5,99	13,30
	Marja-jogurti smuuti (L)	200,00	129,00	16,70	4,13	5,50
	Puuvili	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		542,10	74,40	15,41	20,73
Reede	05.06.2026	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	Juusturull (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
	Puuvili	100,00	102,00	23,20	0,30	1,21
	Kokku:		765,30	88,77	34,03	22,42
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			551,33	74,04	17,12	21,82
			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 arvatud valiku I alusel						
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginõuajal						
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 – portsjontode		VS – vähendatud suhkruga				