

Koolilõuna menüü
Tallinna Muusika- ja Balletikool MUBA
36.nädal 31.08-04.09.2026



Esmaspäev lõunasöök		31.08.2026	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Vaik I			Veisehakkliha, punane uba, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, söögisool		150,00	154,29	7,48	10,15	7,00
Vaik II			Kanalihha, porand, paprika, muulsibul, toiduõli, toidukoor, nisuahu , vesi, söögisool, must pipar, petersell		150,00	169,29	7,21	11,89	7,86
Taimetoit			Punane uba, muulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, sool		150,00	135,00	14,93	4,97	5,32
			Ris, vesi, söögisool, toiduõli		75,00	119,00	19,60	3,56	1,71
			Tatar, vesi, söögisool		75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
			Porgand, brokoli, aeduba		100,00	42,20	5,16	0,44	2,76
			Kaalikas, ananass		100,00	39,90	8,15	0,10	0,60
					50,00	21,50	3,03	0,30	0,93
			Peet, küüslauk		100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
Vaik III			Sealiha, kartul, porgand, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, küüslauk, valge peakapsas, tillikapsas, brokoli, roheline herned, kanepijõhn, vesi, söögisool, must pipar, till		250,00	265,00	11,70	16,60	14,20
			Maiestamata kohupim, vahukoor , suhkur, maiestamata jogurt , vaniljisuhr, viisik		160,00	244,00	14,90	15,70	10,70
					50,00				
					50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
					100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
			Kokku:		792,79	112,34	21,22	26,33	
Teisipäev lõunasöök		01.09.2026	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Vaik I			Valge kala, nisuahu, kanamuna, riisv , toiduõli, söögisool, must pipar, sidrunikoor		100,00	198,39	11,77	7,74	20,85
Vaik II			Sealiha, šampinjoni, porgand, muulsibul, küüslauk, nisuahu , toiduõli, vesi, tüümian, loorber, petersell		150,00	190,80	7,14	11,40	13,98
Taimetoit			Valge peakapsas, porgand, mugulsibul, tillikapsas, kõrvits, kaalikas, nisuahu , toiduõli, vesi, hapukoor , söögisool, petersell		150,00	63,30	8,40	1,87	1,94
			Till, roheline sibul, maiestamata jogurt , söögisool, suhkur		50,00	28,40	2,39	1,33	1,70
			Bulur (durummu) , vesi, söögisool		75,00	87,40	16,70	0,57	2,90
			Kartul, toiduõli, söögisool		75,00	96,60	14,40	3,08	1,84
			Lillikapsas, seesamiseemned , toiduõli, söögisool		100,00	54,60	5,98	2,30	2,47
			Punane peakapsas, porgand, õunaäädikas, toiduõli, suhkur, söögisool		100,00	42,90	5,75	1,19	1,01
			Hüna kapsas, mais		100,00	28,10	3,61	0,38	1,62
Vaik III			Valge red, värske kurk, valge peakapsas, toiduõli, söögisool, suhkur, sidrunimah		100,00	30,00	3,49	1,08	0,87
			Broilerliha, kartul, porgand, mais, vesi, toidukoor , sulatatud juust , söögisool, must pipar, tüümian, petersell		250,00	164,00	12,20	5,30	14,90
			Kirsid, vesi, õunamah, suhkur, vahukoor , vaniljisuhr		160,00	213,00	38,80	4,88	3,49
					50,00				
					50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
					100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
			Kokku:		778,89	100,19	20,76	39,74	
Kolmapäev lõunasöök		02.09.2026	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Vaik I			Sealiha, mugulsibul, vesi, nisuahu , toiduõli, hapukoor, sinep , must pipar, söögisool, till		150,00	119,00	4,50	8,62	5,70
Vaik II			Broilerihakkiha, riisv , porgand, mugulsibul, kolane paprika, punane paprika, roheline paprika, kanamuna , vesi, söögisool, must pipar		70,00	95,10	3,93	3,35	11,90
Taimetoit			Peet, kikerherned, sibul, kartul, nisuahu , kartulitärkl, maisitärklis, suhkur, tsillihelbed, kanamuna , söögisool, must pipar		70,00	57,82	6,80	2,32	1,78
			Pilm, toidukoor , toiduõli, nisuahu , söögisool		50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
			Tatar, vesi, söögisool		75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
			Kartulipüree (L)		75,00	76,00	12,30	1,94	1,93
			Ahjukõõgilijad		100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
			Peedisalat marineeritud sibulaga		100,00	42,60	7,27	0,24	1,58
			Hapukapsa-kõõlaugeusalat		100,00	23,30	3,54	0,30	0,78
Vaik III			Porgandisalat roheline hernestega		100,00	62,20	6,45	2,31	1,96
			Kodune seelanka (G)		250,00	195,00	12,20	10,70	11,70
			Hapukoor (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
			Leivasupp vahukooriga (G, L)		160,00	294,00	51,60	7,49	3,30
			PRIA Pimatoode (pim 50g, keefir 50g)		50,00				
			Rukkileiva- ja seepikutoode valik (G)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
			Apelsin		100,00	43,00	8,43	0,14	1,14
			Kokku:		762,57	104,31	24,68	24,50	
Nelipäev lõunasöök		03.09.2026	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Vaik I			Sealiha, veiseliha, muulsibul, porgand, loorber, must pipar, söögisool, vesi		150,00	142,00	4,69	7,68	12,50
Vaik II			Broilerihakkiha, purustatud tomat, tomatipüree, maiestamata jogurt , vesi, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimah, võrskõõnned, koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, kaneel, jahvatatud nelk, jahvatatud tsillipipar		150,00	118,00	6,29	6,29	7,13
Taimetoit			Tofu (sojauba , vesi), purustatud tomat, tomatipüree, maiestamata jogurt , vesi, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimah, võrskõõnned, koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, kaneel, jahvatatud nelk, jahvatatud tsillipipar		150,00	63,60	6,08	2,73	2,81
			Ris, 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
			Kõõgilijad, võitid		100,00	51,20	5,16	1,44	2,76
			Vinegrett salat (lima kartuliga)		100,00	77,10	6,21	4,30	1,92
			Kapsa-porrukaugusalat		100,00	49,50	5,18	2,11	1,26
			Porgandi-ananassisalat		100,00	47,80	6,41	1,68	0,49
Vaik III			Hüna kapsa salat tomali ja kurgiga		250,00	181,00	11,60	9,20	11,90
			Hapukoor (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
			Mango-jogurti tsilla puding (L)		160,00	205,00	20,20	8,88	7,41
			PRIA Pimatoode (pim 50g, keefir 50g)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
			Rukkileiva- ja seepikutoode valik (G)		50,00	40,00	9,24	0,00	0,30
			Pim		100,00				
			Kokku:		769,60	97,67	24,62	29,21	
Reede lõunasöök		04.09.2026	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Vaik I			Kartul-hakklihavorm (L, M)		250,00	253,00	25,10	9,80	14,50
Vaik II			Tomatine ahjupasta kanaga (G, L)		200,00	310,00	40,80	10,20	12,10
Taimetoit			Juurviljavorm munapimasega ja tilliga (L, M)		250,00	205,00	29,70	4,45	8,51
			Külm hapukorekaste roheline sibulaga (L)		50,00	56,60	2,43	4,56	1,44
			Ahjukõõgilijad		100,00	54,50	7,26	1,42	1,23
			Hüna kapsa salat tomali ja kurgiga		100,00	14,70	1,88	0,12	0,98
			Porgandi-brokolisalat		100,00	41,60	5,26	1,24	0,96
			Keedupet, roheline sibul		100,00	40,70	6,67	0,25	1,72
Vaik III			Ramen-stiilis veiselhasupp (M, G)		250,00	184,00	14,90	8,57	10,10
			Ploomikook (G, L, M)		80,00	202,00	30,60	6,71	3,90
			PRIA Pimatoode (pim 50g, keefir 50g)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
			Rukkileiva- ja seepikutoode valik (G)		50,00	29,90	4,59	0,15	1,35
			Kaess, valgepunane		100,00				
			Kokku:		821,00	106,39	23,03	34,73	
			NÄDALA KESKLINE KOKKU:		784,97	104,18	22,86	30,90	
			Põhitaitainetest saadava energia osakaal kogueneglast (%E)			53,09	26,21	15,75	
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		≥ 780 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E	

Üldinfo menü kohta	
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooted	
Toidukorra energia ja toiteväärtused on arvutatud valiku I alusel	
Allergiat või toiduallergiat põhjustavate koostisosade kohta küsi isainfoit kõigipersonalt	
Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9 klassi vanuserühma toiduennergia ja toitaine vajadusest, järgides kehtivaid tootmisseadusi	
Joojavei on igapäevast 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	
Tähtsed menüü	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähtkeid
PT – portsjonitode	VS – vähendatud suhkruga
PRIA toetusprogrammid	
Koolipuuviija ja - kõõgilija ning koolipima toetab osaliselt PRIA	