Dussmann

FOOD SERVICES

# Koolilõuna menüü
# Tallinna Muusika- ja Balletikool MUBA
# 45.nädal 02.11-06.11.2026

| Esmaspäev lõunasöök | 02.11.2026 | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Valik I | Tex-mex veisehakklihakaste | Veisehakkliha, punased oad, mais, mugulsibul, porgand, tomatipasta, toiduõli, vesi, tex-mex maitseaimesegu (küüslauk, söögisool, must pipar, petersell | 150,00 | 136,65 | 7,02 | 8,96 | 5,75 |
| Valik II | Prantsuse pärane koorene kanapada (L) | Kanaliha, suvikõrvits, paprika, pastinaak, küüslauk, vesi, söögisool, mugulsibul, toiduõli, Prantsuse ürdisegu (roosmariin, petersell, majoraan, pune, tüümian, basiilik, aed-piparrohi, estragon), toidukoor | 150,00 | 89,10 | 7,22 | 2,93 | 6,87 |
| Taimetoit | Azuu punaste ubadega (G) | Punased oad, toiduõli, **nisujahu**, mugulsibul, küüslauk, tomatipüree,vesi, hapukurk, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, loorber, petersell | 150,00 | 116,70 | 13,17 | 4,85 | 3,69 |
| | 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-ananassisalat | Kaalikas, ananass | 100,00 | 39,90 | 8,15 | 0,10 | 0,60 |
| | Kapsasalat paprika ja spinatiga | | 50,00 | 21,50 | 3,03 | 0,30 | 0,93 |
| | Peedi-küüslaugusalat | Peet, küüslauk | 100,00 | 41,80 | 7,00 | 0,20 | 1,71 |
| Valik III | Sealihasupp kümne köögiviljaga | Sealiha, kartul, porgand, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, küüslauk, valge peakapsas, lillkapsas, brokoli, rohelised herned, kanapuljong, vesi, söögisool, must pipar, till | 250,00 | 265,00 | 11,70 | 16,60 | 14,20 |
| | Kohupiimakreem virsikutega (L) | Maitsestamata **kohupiim**, **vahukoor**, suhkur, maitsestamata **jogurt**, vanillisuhkur, virsik | 160,00 | 244,00 | 14,90 | 15,70 | 10,70 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | | 50,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | | 50,00 | 125,00 | 23,50 | 1,04 | 4,04 |
| | Õun | | 100,00 | 48,10 | 10,90 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Kokku:** | | **756,85** | **110,13** | **19,92** | **23,46** |

| Teisipäev lõunasöök | 03.11.2026 | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Valik I | Ahjukala röstitud köögiviljadega (PT) | Valge **kala**, porgand, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, vesi, toiduõli, must pipar, söögiool, jahvatatud paprika, värske petersell | 100,00 | 121,20 | 1,52 | 6,07 | 14,70 |
| Valik II | Sealiha kõrvitsapada sulajuustuga (L) | Sealiha, kõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sulatatud **juust**, **kohvikoor**, vesi, söögisool, must pipar, till | 150,00 | 227,00 | 4,06 | 15,60 | 16,80 |
| Taimetoit | Läätsepada brokoli ja paprikaga (L) | Läätsed, brokoli, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoor, toiduõli, must pipar, till, toidukoor, vesi | 150,00 | 153,00 | 17,60 | 4,46 | 8,26 |
| | Külm jogurtikaste maitserohelisega (L) | Till, roheline sibul, maitsestamata **jogurt**, söögisool, suhkur | 50,00 | 28,40 | 2,39 | 1,33 | 1,70 |
| | Bulgur (G) | **Bulgur** (**durumnisu**), vesi, söögisool | 75,00 | 87,40 | 16,70 | 0,57 | 2,90 |
| | Kartul, aurutatud | | 80,00 | 58,00 | 12,40 | 0,00 | 1,52 |
| | Röstitud lillkapsas seesamiseemnetega | Lillkapsas, **seesamiseemned** , 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-maisisalat | Hiina kapsas, mais | 100,00 | 28,10 | 3,61 | 0,38 | 1,62 |
| | Valge redise-kurgi-kapsasalat | Valge redis, värske kurk, valge peakapsas, toiduõli, söögisool, suhkur, sidrunimahl | 100,00 | 30,00 | 3,49 | 1,06 | 0,87 |
| Valik III | Kanasupp maisi ja sulajuustuga (L) | Broileriliha, kartul, porgand, mais, vesi, **toidukoor**, sulatatud **juust**, söögisool, must pipar, tüümian, petersell | 250,00 | 164,00 | 12,20 | 5,30 | 14,90 |
| | Kirsitarretis vahukoorega (L) | Kirsid, vesi, õunamahl, suhkur, **vahukoor**, vanillisuhkur | 160,00 | 213,00 | 38,80 | 4,88 | 3,49 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)L | | 50,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | | 50,00 | 125,00 | 23,50 | 1,04 | 4,04 |
| | Nuikapsas | | 100,00 | 24,20 | 4,20 | 0,20 | 0,50 |
| | | **Kokku:** | | **752,80** | **97,14** | **18,60** | **39,59** |

| Kolmapäev lõunasöök | 04.11.2026 | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Valik I | Kurzeme strooganov (G, L) | Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk (kurk, söögisool, vesi, till), **nisujahu**, **hapukoor**, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar | 150,00 | 153,00 | 4,81 | 11,89 | 6,34 |
| Valik II | Kirju kanapikkpoiss (G, M, PT) | Broilerihakkliha, **riivsai**, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, **kanamuna**, must pipar, söögisool, toiduõli | 80,00 | 108,72 | 4,49 | 3,83 | 13,60 |
| Taimetoit | Juurviljapihv (G, L, M, PT) | Porgand, pastinaak, kartul, täistera **speltanisujahu**, **hapukoor**, **kaerahelbed**, või, kuivatatud tüümian, **kanamuna**, söögisool, must pipar | 70,00 | 57,82 | 6,80 | 2,32 | 1,78 |
| | Soe valge kaste (G, L) | **Piim, toidukoor**, toiduõli, **nisujahu**, söögisool | 50,00 | 59,00 | 3,99 | 3,95 | 1,88 |
| | Tatar, keedetud | Tatar, vesi, söögisool | 75,00 | 66,00 | 12,60 | 0,47 | 2,27 |
| | Kartulipüree (L) | Kartul, **piim**, **või,** söögisool | 75,00 | 76,00 | 12,30 | 1,94 | 1,93 |
| | Ahjuköögiviljad | Kaalikas, pastinaak, porgand, paprika, tüümian, toiduõli, söögisool | 100,00 | 88,65 | 14,93 | 3,45 | 1,44 |
| | Peedisalat marineeritud sibulaga | Keedupeet, marineeritud mugulsibul (mugulsibul, sidrunimahl, must pipar, söögisool, vesi, | 100,00 | 42,60 | 7,27 | 0,24 | 1,58 |
| | Hapukapsa-küüslaugusalat | Hapukapsas, küüslauk | 100,00 | 23,30 | 3,54 | 0,20 | 0,78 |
| | Porgandisalat roheliste hernestega | Porgand, roheline hernes, toiduõli | 100,00 | 62,20 | 6,45 | 2,31 | 1,96 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Valik III | Kodune seljanka (G) | 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 |
| | Leivasupp vahukoorega (G, L) | **Rukkileib**, vesi, **rosinad,** suhkur, söögisool, vanillisuhkur, kaneel,**vahukoor** | 160,00 | 294,00 | 51,60 | 7,49 | 3,30 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | | 50,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | | 50,00 | 125,00 | 23,50 | 1,04 | 4,04 |
| | Apelsin | | 100,00 | 43,00 | 8,43 | 0,14 | 1,14 |
| | | **Kokku:** | | **796,57** | **104,62** | **27,95** | **25,14** |
| **Neljapäev lõunasöök** | **05.11.2026** | **Koostisosad** | **Kogus, g** | **Energia, kcal** | **Süsivesikud, g** | **Rasvad, g** | **Valgud, g** |
| Valik I | Karjala lihahautis (Soome) | Sealiha, veiseliha, mugulsibul, porgand, loorber, must pipar, söögisool, vesi | 150,00 | 142,00 | 4,69 | 7,68 | 12,50 |
| Valik II | Magushapu kanapada | Kanaliha, must pipar, mugulsibul, küüslauk, ingverijuur, paprika, porgand, ananass, kaalikas, suhkur, sojakaste, tomatipasta, vesi, maisitärklis, äädikas, ananassimahl, toiduõli, söögisool | 150,00 | 136,00 | 13,70 | 5,14 | 7,63 |
| Taimetoit | Magushapu tofupada | **Tofu**, porgand, paprika, herned, mugulsibul, ananass, sojakaste, suhkur, küüslauk, ingverijuur, vesimaisitärklis, ananassimahl, toiduõli, äädikas, basiilik, must pipar, vesi, söögisool | 150,00 | 119,00 | 17,80 | 3,10 | 3,65 |
| | 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 |
| | Vinegrett salat (ilma kartulita) | Keedupeet, aurutatud porgand, hapukurk, mugulsibul, rohelised herned, toiduõli, söögisool, must | 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-ananassisalat | Porgand, ananass, toiduõli | 100,00 | 47,80 | 6,41 | 1,68 | 0,49 |
| Valik III | Kalasupp spinati ja keedumunaga (M) | Valge **kala**, kartul, mugulsibul, porgand, spinat, kan**amuna**, toiduõli, mustpipar, söögisool, till, loorber, vesi | 250,00 | 181,00 | 11,60 | 9,20 | 11,90 |
| | Hapukoor (L) | | 30,00 | 66,50 | 1,14 | 6,44 | 0,99 |
| | Mango-jogurti tšiia puding (L) | Maitsestamata **jogurt**, mango, tšiiaseemned, suhkur, vanillisuhkur, sidrunimahl | 160,00 | 205,00 | 20,20 | 8,88 | 7,41 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | | 50,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | | 50,00 | 125,00 | 23,50 | 1,04 | 4,04 |
| | Pirn | | 100,00 | 40,00 | 9,24 | 0,00 | 0,30 |
| | | **Kokku:** | | **825,00** | **109,39** | **24,99** | **30,05** |
| **Reede lõunasöök** | **06.11.2026** | **Koostisosad** | **Kogus, g** | **Energia, kcal** | **Süsivesikud, g** | **Rasvad, g** | **Valgud, g** |
| Valik I | Koorene kartuli-singivorm (L) | Kartul, sink, mugulsibul,**toidukoor**, petersell | 200,00 | 249,00 | 27,10 | 9,98 | 11,70 |
| Valik II | Koorene kanapasta kirsstomatitega (G, L) | **Pasta** ( durum**nisu**jahu, veis), kanaliha, kirsstomatid,**toidukoor**, toiduõli, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, basiilik,**juust** | 200,00 | 306,00 | 37,00 | 10,00 | 15,60 |
| Taimetoit | Juurviljavorm munapiimaseguga ja tilliga (L, M) | Kartul, porgand, pastinaak, mugulsibul,**piim**, **kanamuna**, söögisool, till | 250,00 | 205,00 | 29,70 | 4,45 | 8,51 |
| | Külm hapukoorekaste rohelise sibulaga (L) | **Hapukoor,** sidrunimahl, suhkur, söögisool, roheline sibul | 50,00 | 56,60 | 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, sidrunimahl | 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 |
| Valik III | Värskekapsasupp veiselihaga | Valge peakapsas, veiseliha, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, loorber, must pipar, petersell, söögisool | 250,00 | 195,00 | 9,79 | 12,90 | 8,66 |
| | Pirnikook (G, L, M) | Pirn, täistera **nisujahu**, **kaerahelbed**, **kanamuna**, suhkur, küpsetuspulber, söögisool, **hapukoor** | 80,00 | 214,40 | 33,68 | 5,86 | 5,10 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | | 50,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete 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 |
| | | **Kokku:** | | **817,00** | **108,39** | **23,21** | **31,93** |
| | | **NÄDALA KESKMINE KOKKU:** | | **789,64** | **105,93** | **22,93** | **30,03** |
| | | **Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)** | | | **53,66** | **26,14** | **15,21** |
| | | **Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena** | | **≥ 780 kcal** | **45-60%E** | **25-40%E** | **10-20%E** |

**Üldinfo menüü kohta**

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid
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 toitumissoovitusi
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 piimatooteid (sh laktoosi) |
| M – sisaldab muna | P – sisaldab pähkleid |
| PT – portsjontoode | VS-vähendatud suhkruga |

**PRIA toetusprogrammid**

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA