

Koolilõuna menüü
Tallinna Muusika- ja Balletikool MUBA
42.nädal 12.10-16.10.2026



Esmaspäev lõunasöök	12.10.2026	Koostisosad
Valik I	Kanakaste porgandi ja spinatiga (G, L)	Kanakintsuliha, porgand, spinat, mugulsibul, toidukoor , vesi, toiduõli, nisujahu , piim , söögisool, must pipar, petersell
Valik II	Sealihapada letsoa	Sealiha, muulsibul, söögisool, must pipar, letso (tomat, paprika, suhkur, söögisool, äädikas)
Taimetoit	Läätsekaste paprika ja porrulauguga (G, L)	Läätсед, porrulauk, paprika, mugulsibul, toidukoor , vesi, toiduõli, nisujahu , piim , söögisool, must pipar, petersell
	Täisterapasta/pasta (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli
	Lillkapsas-porgand, aurutatud	Lillkapsas, porgand
	Hiina kapsa salat paprikaga	Hiinakapsas, paprika, toiduõli, sidrunimahl
	Porgandi-ananassisalad	Porgand, ananass, toiduõli
	Kapsa-kurgisalat punase sibulaga	Kapsas, kurk, punane sibul, toiduõli
Valik III	Peedisupp veiselihaga	Peet, veiseliha, kartul, pastinaak, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, suhkur, söögisool, must pipar, sidrunimahl, till, petersell
	Hapukoor (L)	
	Mustika-kohupiimakreem (L)	Maitsestatama kohupiim , maitsestatama jogurt , mustikas, vahukoor , suhkur
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	
	Õun	
Kokku:		
Teisipäev lõunasöök	13.10.2026	Koostisosad
Valik I	Paneeritud ahjukala (G, M, PT)	Valge kala , kanamuna , riivsa i, toiduõli, nisujahu , söögisool, sidrunipipar
Valik II	Mehhikopärane hakklihakaste	Veisehakkliha, punased oad, purustatud tomat, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomatipasta, toiduõli, söögisool, jahvatatud paprika, suhkur, petersell, jahvatatud tsillipipar, jahvatatud vürtsköömened, must pipar
Taimetoit	Mehhikopärane punase oakaste	Punased oad, purustatud tomat, paprika, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomatipasta, toiduõli, söögisool, jahvatatud paprika, suhkur, petersell, jahvatatud tsillipipar, jahvatatud vürtsköömened, must pipar
	Tartarkaste (L)	Hapukoor , hapukurk (kurk, till, suhkur, vesi, söögisool), punane sibul, petersell, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till
	Kauboi kartulid	Kartul (koorega), toiduõli, söögisool
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli
	Beebi-porgandid, aurutatud	Porgand
	Kapsa-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur
	Peedisalat marineeritud sibulaga	Keedupeet, marineeritud mugulsibul (mugulsibul, sidrunimahl, must pipar, söögisool, vesi, õunaäädikas, suhkur)
	Kaalika-mangosalat	kaalikas, mango püree
Valik III	Kanasupp lillkapsaga	Kartul, kanaliha, porgand, juurseller, mugulsibul, lillkapsas, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell, till
	Marjatarretis vahukoorega (L)	Õunamahl, mustsõstramahl, marjad, vesi, suhkur, želatiin, vahukoor
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)L	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	
	Nuikapsas	
Kokku:		
Kolmapäev lõunasöök	14.10.2026	Koostisosad
Valik I	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, riivsa i, kanamuna , vesi, söögisool, must pipar
Valik II	Kanakintsuliha ürdi-jogurti marinaadis (L, PT)	Kanakintsuliha, maitsestatama jogurt , küüslauk, petersell, Prantsuse ürdisegu, toiduõli, söögisool, must pipar
Taimetoit	Peedi-kikerherne falafellid (G, L, M)	Suvikõrvits, uba, paprika, porgand, mugulsibul, ananass, vesi, nisujahu, toidukoor, toiduõli, söögisool, must pipar
	Soe valge kaste petersell (G, L)	Piim , toidukoor , toiduõli, nisujahu , söögisool, petersell
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , söögisool
	Kaalikas, röstitud	Kaalikas, toiduõli
	Rohelise herne-kapsasalat	Roheline hernes, valge peakapsas
	Porgandi-kõrvitsasalat	Porgand, kõrvist, toiduõli
	Peedi-kodujuustusalat (L)	Peet, kodujuust , sool
Valik III	Hernesupp veiselihaga (G)	Veiseliha, odrakruup , herved, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, loorber, sinep, söögisool, petersell
	Maisimannakreem mustsõstra kisselliga (L)	Maisimanna, vesi, suhkur, piim , vahukoor , mustad sõstrad, kartulitärklis
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	
	Apelsin	
Kokku:		
Neljapäev lõunasöök	15.10.2026	Koostisosad
Valik I	Azuu veiselihast	Veiseliha, marineeritud kurk (vesi, söögisool, suhkur, äädikas)tomatipasta, mugulsibul, porgand küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar
Valik II	Sealiha-seenekaste (G)	Sealiha, šampinjonid, mugulsibul, küüslauk, nisujahu , vesi, porgand, toiduõli, tüümian, loorber, petersell
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	Šampinjonid, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu , hapukoor , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar
	Kartul, aurutatud	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), vesi, toiduõli, söögisool
	Peet, küpsetatud	Kaalikas, toiduõli
	Punase kapsa-maisisalat	Punane peakapsas, mais, toiduõli, sidrunimahl, suhkur, söögisool
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, toiduõli
	Hiina kapsasalat spinatiga	Hiina kapsas, spinat
Valik III	Kalaseljanka	Kala , kartul, mugulsibul, marineeritud kurk, tomatipasta, kalapuljong , toiduõli, sidrunimahl, söögisool, must pipar, loorberileht, värske till või petersell
	Hapukoor (L)	
	Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)	Maitsestatama jogurt , kamajahu (nisu , rukis , oder , kaer), vahukoor , želatiin, veis, suhkur, marjad, maisitärklis
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	
	Pirn	
Kokku:		
Reede lõunasöök	16.10.2026	Koostisosad
Valik I	Kanapasta päiksekuivatatud tomatiga (G, L)	Makaronid (durumnisujahu , vesi), kanaliha, suvikõrvits, päiksekuivatatud tomat, küüslauk, mugulsibul, sulatatud juust, toidukoor, basilik
Valik II	Riisi-hakkliha pajaroog	Sea-veise segahakkliha, riis, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, tomatipasta, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, loorber
Taimetoit	Suvikõrvitsapasta juustu ja basilikuga (G, L)	Täisterapasta (durumnisujahu, vesi), suvikõrvits, toiduõli, mugulsibul, basilik, juust, petersell, vesi, söögisool, must pipar
	Ahjuköögiviljad	Porgand, muulsibul, toiduõli, söögisool
	Valge redise-kurgisalat	Valge redis, kurk
	Porgandi-küüslaugusalat majoneesiga	Porgand, küüslauk, majonees
	Kapsasalat marineeritud kurgiga	Marineeritud kurk (kurk, vesi, äädikas, söögisool, till, sibul, sinepiseemned , pipar, suhkur), valge peakapsas
Valik III	Kolme-kapsa supp sealihaga	Sealiha, brokoli, Brüsselikapsas, lillkapsas, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool, vesi, must pipar, loorber, till
	Keefir-õunakook kaerajahuga (G, L)	Keefir , õun, nisujahu , kaerajahu , kanamuna , toiduõli, suhkur, küpsetuspulber, vanillisuhkur
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	
	Kaalikas	
NÄDALA KE:		
Põhitaitainetest saadava energia osakaal ko:		
Nõutud vahemik kahe nä		

Üldinfo menüü kohta	
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid	
Toidukorra energia ja toiteväärtused on arvutatud valiku 1 alusel	
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt	
Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitussoovitusi	
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 piimatoteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontooded	VS-vähendatud suhkruga
PRIA toetusprogrammid	
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA	

Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
150,00	150,00	12,90	5,64	11,50
150,00	88,40	5,93	4,19	5,80
150,00	156,00	19,30	4,60	8,54
75,00	79,90	15,10	0,76	2,61
75,00	116,00	20,20	1,87	3,63
100,00	32,90	5,78	0,20	1,30
100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
100,00	47,80	6,41	1,68	0,49
100,00	27,70	2,83	1,11	0,84
250,00	170,00	14,00	7,98	9,03
30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
160,00	180,00	16,40	7,64	10,90
50,00				
50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
	652,80	99,68	13,42	25,58
Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
70,00	138,88	7,63	5,42	14,63
150,00	172,00	12,00	10,10	7,00
150,00	159,00	20,20	5,04	5,54
50,00	47,60	1,76	3,93	1,27
75,00	96,60	14,40	3,08	1,84
75,00	119,00	19,60	3,56	1,71
100,00	35,60	6,16	0,22	0,66
100,00	49,50	5,18	2,11	1,26
100,00	42,60	7,27	0,24	1,58
100,00	40,40	7,46	0,17	1,00
250,00	158,25	13,85	6,75	9,40
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
	719,38	97,16	19,96	28,49
Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
80,00	137,00	4,95	8,16	10,40
75,00	133,58	0,19	5,49	20,85
150,00	134,70	14,10	5,61	4,77
50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
75,00	116,00	20,20	1,87	3,63
75,00	76,00	12,30	1,94	1,93
100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
100,00	62,40	7,30	0,90	3,85
100,00	31,70	3,76	1,15	0,59
100,00	71,80	4,70	2,30	7,45
250,00	276,00	26,00	9,00	18,30
160,00	267,00	56,40	2,82	2,57
50,00				
50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
100,00	43,00	8,43	0,14	1,14
	782,70	98,62	22,56	36,59
Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
150,00	153,00	4,81	11,90	6,34
150,00	191,00	7,14	11,40	14,00
150,00	89,90	6,25	6,18	2,19
75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
75,00	137,00	23,70	2,88	3,60
100,00	51,80	7,46	1,12	1,32
100,00	75,50	7,83	3,44	1,73
100,00	46,00	7,06	1,15	0,89
100,00	14,20	1,28	0,16	1,34
250,00	152,00	10,60	7,02	10,80
30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
160,00	238,00	23,10	12,50	6,60
50,00				
50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	786,80	102,73	27,95	23,17
Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
200,00	301,00	34,50	11,00	14,01
200,00	226,00	25,00	8,85	8,82
200,00	300,00	41,30	9,26	10,80
100,00	46,20	6,24	1,24	1,08
100,00	34,90	2,57	2,08	0,77
100,00	72,50	5,59	4,68	0,66
100,00	20,74	1,24	0,48	0,84
250,00	164,00	10,40	8,49	10,10
80,00	252,00	27,90	12,60	5,11
50,00				
50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
100,00	36,00	6,22	0,10	1,10
	636,34	79,86	20,62	22,49
SKMINE KOKKU:	715,60	93,83	19,14	28,29
guenergiast (%E)				
idala keskmisena	≥ 780 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E

kesisus