Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Tallinna Muusika- ja Balletikool MUBA
46.nädal 09.11-13.11.2026

Esmaspäev lõunasöök	09.11.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Sealihapada värviliste köögiviljadega	Sealiha, mugulsibul, porgand, küüslauk, tomatipasta, tüümian, söögisool, puljong, maisitärklis, toiduõli, baklažaan, tomat kaalikas, suvikõrvits	150,00	188,00	7,48	9,68	16,70
Valik II	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	Kanaliha, **piim**, **toidukoor**, **nisujahu**, toiduõli,söögisool, must pipar, petersell	150,00	194,25	9,36	11,42	13,38
Taimetoit	Ratatouille (tomatine köögiviljahautis)	Suvikõrvits, paprika, baklažaan, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, toiduõli, vesi, söögisool, suhkur, must pipar, basiilik, tüümian	150,00	113,00	7,28	7,87	1,83
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	119,00	19,60	3,56	1,71
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	50,00	77,10	13,50	1,25	2,42
	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Peedi-mädarõikasalat (L)	Keedetud peet, mädarõigas, õun,**hapukoor**, sidrunimahl, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, sidrunimahl, toiduõli, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	47,80	6,41	1,68	0,49
Valik III	Hakklihasupp	Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul,**juurseller**, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till, petersell	250,00	203,00	14,90	11,70	8,29
	Banaani-kakaojogurt rõstitud kaerahelvestega (G, L)	Maitsestamata**jogurt**, kakaopulber, banaan, suhkur,**täisterakaerahelbed**	160,00	280,00	46,30	5,27	9,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		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:		**837,20**	**102,27**	**27,53**	**35,46**

Teisipäev lõunasöök	10.11.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Veisemaks hapukoorekastmes (G, L)	Veisemaks, mugulsibul,**toidukoor**, vesi, **hapukoor**, **nisujahu**, toiduõli, söögisool, must pipar	150,00	180,00	9,20	12,10	8,25
Valik II	Küpsetatud kanakintsulihamango-tšilli marinaadis (PT)	Kanakintsuliha, küüslauk, mangopüree 100% naturaalne, sidrunimahl, toiduõli, tšilli, söögisool, must pipar,	60,00	96,24	0,24	4,19	14,34
Taimetoit	Koorekaste läätsedega (G, L)	Läätsed, mugulsibul, toiduõli,**nisujahu**, vesi, **hapukoor,** söögisool, must pipar, petersell	150,00	135,00	15,30	4,89	6,49
	Jogurti-küüslaugukaste, külm (L)	Maitsestamata**jogurt**, küüslauk, sidrunimahl, suhkur, söögisool	40,00	33,32	2,33	1,92	1,66
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Kuskuss, keedetud (G)	**Kuskuss** (durum **nisumanna** 100%), vesi, toiduõli, söögisool	75,00	137,00	23,70	2,88	3,60
	Peet, rõstitud	Peet, toiduõli	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Porgandi-maisisalat	Porgand, mais, toiduõli	100,00	51,60	6,83	1,46	1,13
	Hiina kapsa-tomatisalat	Hiina kapsas, tomat	100,00	15,50	1,90	0,14	1,08
	Riivitud kaalikas õunamahlaga	Kaalikas, õunamahl 100% naturaalne	100,00	36,20	6,63	0,09	1,01
Valik III	Kana-riisinuudlisupp	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul,**juurseller**, riisinuudlid, vesi, till, petersell, söögisool, toiduõli, must pipar	250,00	186,00	23,20	3,79	13,80
	Vanilikissell marjapüreega (L)	**Piim**, suhkur, maisitärklis, vanillisuhkur, marjad (maasikas, vaarikas, mustikas, mustsõstar)	160,00	193,00	30,20	5,94	4,78
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
	Kaalikas		100,00	36,00	6,22	0,10	1,10
		Kokku:		**864,82**	**116,70**	**25,82**	**31,46**

Kolmapäev lõunasöök	11.11.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Kanakaste kookosjoogi ja maheda tšilliga	Kanaliha, vesi, kookosjook, paprika, mugulsibul, maisitärklis, toiduõli, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, jahvatatud tšillipipar	150,00	99,60	6,30	4,80	7,32
Valik II	Veiseliha-juurviljahautis	Veiseliha, kartul, porgand, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, till, söögisool, must pipar, vesi	150,00	140,00	8,87	8,04	6,59
Taimetoit	Kartuli-šampinjonivorm	Kartul, šampinjonid, mugulsibul, must pipar, vesi, söögisool, toiduõli, tüümian, petersell, pune	50,00	45,70	6,67	1,57	1,01
	Soe valge kaste (G, L)	**Piim**, **toidukoor**, toiduõli, **nisujahu**, söögisool	100,00	118,00	7,97	7,89	3,75
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	116,00	20,20	1,87	3,63
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, söögisool	75,00	76,00	12,30	1,94	1,93
	Rooskapsas, aurutatud		100,00	45,80	3,08	0,55	4,95
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Coleslow salat (L)	Valge peakapsas, porgand, punane mugulsibul,**hapukoor**, **sinep**, söögisool, petersell	100,00	41,50	5,09	1,26	1,26
	Valge redise-paprikasalat	Valge redis, paprika	100,00	20,50	3,14	0,12	0,84
Valik III	Kõrvitsapüreesupp krõbeda peekoniga (L)	Kõrvits, kartul, mugulsibul, porgand, küüslauk, vesi,**toidukoor**, peekon, söögisool, petersell, muskaatpähkel	250,00	180,00	14,50	10,30	5,71
	Krutoonid (G)	**Sepik,** toiduõli, söögisool, ürdid	30,00	79,70	14,60	1,14	2,38
	Mustasõstra-rukkivaht (G)	Mustad sõstrad, vesi, suhkur, **rukkijahu**, vanillisuhkur	160,00	200,00	43,00	0,55	2,86
	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:		**778,00**	**106,15**	**21,24**	**30,44**

Neljapäev lõunasöök	12.11.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Kalafilee tomati-ürdikastmes	Valge kala, purustatud tomat, sibul, küüslauk, porgand, ürdisegu	150,00	165,60	3,68	12,39	9,93
Valik II	Kodune sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul,**piim**, **nisujahu**, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	150,00	218,00	12,20	13,70	11,40
Taimetoit	Kikerhernepada sidruni ja peterselliga (G)	Kikerherned, küüslauk, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, sidrunikoor, nisujahu, söögisool, must pipar, petersell	150,00	162,15	13,68	6,42	7,13
	Täisterapasta/pasta (G)	**Pasta** (**durumnisujahu**, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	75,00	79,90	15,10	0,76	2,61
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	116,00	20,20	1,87	3,63
	Hernes, porgand, mais (aurutatud)	Hernes, porgand, mais	100,00	56,50	8,14	0,59	2,46
	Peedi-rohelisesibulasalat	Keedupeet, roheline sibul	100,00	40,70	6,67	0,25	1,72
	Kapsasalat roheliste ubadega	Valge peakapsas, rohelised oad	100,00	41,50	5,91	0,22	2,28
Valik III	Porgandi-redisesalat	Redis, porgand, toiduõli	100,00	43,10	4,17	2,15	0,68
	Rassolnik kanalihaga (G)	Kanaliha, porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk (kurk, söögisool, vesi, till), vesi**odrakruup**,söögisool, toiduõli, petersell	250,00	212,25	17,86	9,00	13,57
	Marmorkeeks (G, L, M)	**Nisujahu**, **kanamuna**, **või**, suhkur, küpsetuspulber, vanillisuhkur, kakaopulber, söögisool,**piim**	80,00	237,00	30,20	10,30	5,13
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (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:		**862,20**	**127,08**	**33,83**	**38,93**

Reede lõunasöök	13.11.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Pilaff kanalihaga	Kanaliha, riis, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomatipasta, toiduõli, vesi, paprika, söögisool, must pipar	250,00	312,75	44,50	8,78	12,60
Valik II	Lõhepasta spinati ja sidruniga (G)	Täisterapasta/pasta (**durumnisujahu**, vesi), **lõhe**, mugulsibul, spinat, porrulauk,**kohvikoor**, sidrunimahl, vesi, söögisool, must pipar	250,00	390,50	52,25	10,85	18,30
Taimetoit	Riisiroog muna ja köögiviljadega (M)	Riis, porgand, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, rohelised herned, kanamuna, spinat, roheline sibul, toiduõli, söögisool	250,00	307,00	41,00	10,80	8,96
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestamata**jogurt**, söögisool, suhkur, till, roheline sibul	50,00	28,80	2,49	1,33	1,70
	Kaalikas, rõstitud	Kaalikas, toiduõli	100,00	51,80	7,46	1,12	1,32
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, toiduõli	100,00	47,80	6,41	1,68	0,49
	Punase kapsa salat marineeritud sibulaga	Punane peakapsas, punane mugulsibul, toiduõli, sidrunimahl, vesi, must pipar, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	33,60	5,14	0,24	1,50
	Hiina kapsasalat porrulaugu ja spinatiga	Hiina kapsas, porrulauk, spinat, toiduõli, sidrunimahl	100,00	24,00	1,36	1,17	1,38
	Tai-pärane selge sealihasupp	Sealiha, kartul, riisinuudlid, porgand, šampinjonid, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, ingver,**sojakaste** (**sojauba**, vesi, söögisool), laimimahl, söögisool, suhkur, tšilli, roheline sibul	250,00	163,00	19,10	4,42	10,70
Valik III	Mango-kohupiimakreem (L, VS)	Maitsestamata**kohupiim**, maitsestamata**jogurt**, **vahukoor**, suhkur, mangopüree	160,00	267,00	24,40	14,90	8,58
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		**1126,15**	**156,56**	**30,78**	**43,29**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**893,67**	**121,75**	**27,84**	**35,92**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**54,50**	**28,04**	**16,08**
		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