

Koolieine nädalamenüü 14.09.2026 - 18.09.2026

Tallinna Mustamäe Realgümnaasium

1–3 klass

Monday, 14.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp sulajuuustuga	250	230	18.00	13.95	8.39	2;4
Kakao-kohupiimakreem	105	107	8.37	3.43	9.86	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Leivatooded - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	20	51	1.88	0.67	8.16	1;2;3
Kokku:	432	432	28.25	18.05	37.41	

Tuesday, 15.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartulivorm ürtidega	250	306	17.41	11.37	34.68	2;3
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatooded - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Kokku:	459	459	23.10	13.40	59.92	

Wednesday, 16.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha-köögiviljakaste	130	135	8.43	8.02	7.60	1;2
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Kõrvitsasalat	50	23	0.43	0.34	5.00	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatooded - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Kokku:	456	456	17.11	10.60	70.63	

Thursday, 17.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog hakklihaga	250	317	10.22	12.15	42.18	
Kapsasalat porgandiga	50	14	0.51	0.14	3.30	
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatooded - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Kokku:	462	462	15.54	14.10	66.60	

Friday, 18.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	130	133	9.40	7.36	7.29	1;2
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Valge redise - porgandisalat	50	13	0.39	0.08	2.55	
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatooded - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Kokku:	430	430	20.01	10.81	61.13	

Nädala keskmine:	448	20.8	13.39	59.14
10 päeva keskmine:	433	20.06	12.14	59.08

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool
Tallinna Mustamäe Realgümnaasium

Koolisöökla juhataja
Madis Matsberg

Koolieine nädalamenüü 21.09.2026 - 25.09.2026

Tallinna Mustamäe Realgümnaasium

1–3 klass

Monday, 21.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp lihata	300	91	2.83	0.43	19.26	9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Maasikasmuuti	150	76	3.62	2.74	9.40	2
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Kokku:	361	361	12.65	9.18	53.85	

Tuesday, 22.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatrarroog sealihaga	250	309	16.05	8.38	43.26	
Kapsasalat	50	24	0.77	0.35	4.85	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Kokku:	408	408	18.25	9.25	62.85	

Wednesday, 23.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene sealihakaste	130	136	8.30	7.99	7.74	1;2
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Hiinakapsasalat maisiga	50	16	0.76	0.36	2.19	
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Kokku:	397	397	15.27	10.64	58.38	

Thursday, 24.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kartulid juustuga	250	367	22.46	14.29	38.34	2
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.14	4.62	
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	20	51	1.88	0.67	8.16	1;2;3
Kokku:	460	460	24.93	17.24	51.85	

Friday, 25.September	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid kanaga	250	333	17.87	3.17	56.71	1
Porgandisalat	50	17	0.28	0.10	2.98	
Piim, R 2,5%	150	80	4.50	3.75	7.20	2
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	20	51	1.88	0.67	8.16	1;2;3
Kokku:	481	481	24.53	7.69	75.05	

Nädala keskmine:	421	19.13	10.8	60.4
10 päeva keskmine:	435	19.97	12.10	59.77

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool
 Tallinna Mustamäe Realgümnaasium

Koolisöökla juhataja
 Madis Matsberg