



Koolieine nädalamenüü 05.10.2026 - 09.10.2026

Tallinna Mustamäe Realgümnaasium

1–3 klass

esmaspäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - kartulisupp	300	145	15,00	4,51	10,84	4
Maasika-keefirikokteil	150	72	3,68	2,67	8,55	2
Leivatode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
Kokku:	370	370	24,32	9,19	43,86	

teisipäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaroniroog juustuga	250	455	22,96	13,89	58,42	1;2;3
Külm hapukoorekaste	10	11	0,31	0,86	0,40	2
Peedisalat õliga	50	24	0,80	0,35	4,35	
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
Leivatode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1,41	0,50	6,12	1;2;3
Kokku:	531	531	25,59	15,74	70,02	

kolmapäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit sealihaga	250	203	15,56	5,40	24,00	
Kapsasalat tilliga	50	14	0,56	0,36	2,64	
Piim, R 2,5%	150	80	4,50	3,75	7,20	2
Leivatode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
Kokku:	424	424	25,32	11,18	54,23	

neljapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuliroog hakklihaga	250	352	11,97	11,14	52,56	
Külm jogurti - värsked kurgikaste	20	8	0,50	0,36	0,69	2
Valge redise-värsked kapsa-porgandisalat	50	14	0,45	0,33	2,41	
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
Leivatode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
Kokku:	480	480	16,79	13,31	72,70	

reede, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	130	111	8,44	5,29	7,22	2
Keedetud riis	130	166	3,28	1,15	35,49	
Porgandisalat	50	26	0,27	0,38	5,00	
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Leivatode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	20	51	1,88	0,67	8,16	1;2;3
Kokku:	355	355	13,87	7,49	55,87	

Nädala keskmine:	432	21,18	11,38	59,34
10 päeva keskmine:				

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