Koolieine nädalamenüü 02.11.2026 - 06.11.2026

Tallinna Mustamäe Reaalgümnaasium

1–3 klass

esmaspäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Peedisupp sealihaga	250	144	13,02	5,64	10,09	3
Marja - jogurtidessert	150	100	7,26	3,15	10,65	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Kokku:	372	24,98	10,46	41,13	

teisipäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-kartuli pajaroog	250	218	20,84	5,68	21,88	4
Külm hapukoorekaste	20	21	0,61	1,72	0,79	2
Hiinakapsasalat tilliga	50	10	0,65	0,31	0,76	
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
	Kokku:	362	24,94	8,73	44,28	

kolmapäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste köögiviljadega	130	124	9,23	6,07	7,98	1;2
Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
Peedisalat õliga	50	24	0,80	0,35	4,35	
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	20	51	1,88	0,67	8,16	1;2;3
	Kokku:	355	17,43	8,79	51,39	

neljapäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaroniroog juustuga	200	364	18,37	11,11	46,74	1;2;3
Külm jogurti - värske kurgikaste	20	8	0,50	0,36	0,69	2
Punasekapsasalat	50	24	0,77	0,35	4,85	
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1,41	0,50	6,12	1;2;3
	Kokku:	437	21,16	12,46	59,13	

reede, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	130	156	5,89	12,18	5,83	1;2
Keedetud kartulid	130	135	3,46	0,18	30,76	
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	15	0,71	0,35	2,09	
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	35	90	3,29	1,17	14,27	1;2;3
	Kokku:	396	13,35	13,88	52,95	

Nädala keskmine:	**385**	**20,37**	**10,86**	**49,78**
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 Reaalgümnaasium

Koolisöökla juhataja
Madis Matsberg