Koolieine nädalamenüü 09.11.2026 - 13.11.2026

Tallinna Mustamäe Reaalgümnaasium

1–3 klass

esmaspäev, 9.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp	250	181	14,25	9,05	10,61	4
Kohupiimakreem marjadega	125	189	5,74	9,33	19,61	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1,41	0,50	6,12	1;2;3
	Kokku:	408	21,40	18,88	36,34	

teisipäev, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli vormiroog ürtidega	250	230	9,72	6,32	34,54	2;3
Külm hapukoorekaste	20	21	0,61	1,72	0,79	2
Porgandisalat	50	17	0,28	0,10	2,98	
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Kokku:	432	15,33	9,83	67,32	

kolmapäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine hakklihakaste	130	80	7,68	3,08	5,40	
Keedetud makaronid	130	185	5,41	1,22	37,18	1
Punasekapsasalat	50	24	0,77	0,35	4,85	
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	25	64	2,35	0,84	10,20	1;2;3
	Kokku:	356	16,32	5,63	58,36	

neljapäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar kalkunilihaga	250	284	16,47	4,56	45,06	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Peedisalat õunaga	50	39	0,48	2,14	4,62	
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:	418	19,50	11,51	59,29	

reede, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha-kartulivorm	250	301	22,88	12,60	24,74	2;3
Külm jogurti - värske kurgikaste	20	8	0,50	0,36	0,69	2
Koorene porgandisalat	50	18	0,56	0,33	2,66	2
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
	Kokku:	430	27,70	14,63	44,40	

Nädala keskmine:	**409**	**20,05**	**12,1**	**53,14**
10 päeva keskmine:	**397**	**20,21**	**11,48**	**51,46**

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