



Koolieine nädalamenüü 12.10.2026 - 16.10.2026

Tallinna Mustamäe Realgümnaasium

1–3 klass

Monday, 12.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedvilja-kalasupp	250	155	13.81	6.36	11.00	4
Marja-kamasmuuti	150	95	4.77	2.86	12.18	1;2
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	45	115	4.23	1.50	18.35	1;2;3
Kokku:	365	365	22.81	10.72	41.53	

Tuesday, 13.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatrapada hakkliha ja köögiviljadega	250	288	13.50	8.69	40.03	
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.79	2
Peedisalat õliga	50	24	0.80	0.35	4.35	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Kokku:	497	497	19.63	12.45	74.18	

Wednesday, 14.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	130	138	9.36	7.38	8.19	1;2
Ahjukartulid ürtidega	130	141	3.46	0.83	30.76	
kapsasalat	50	24	0.77	0.35	4.85	
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	25	64	2.35	0.84	10.20	1;2;3
Kokku:	370	370	16.05	9.54	54.73	

Thursday, 15.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha ahjukartulitega	250	252	13.00	3.98	42.25	
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.79	2
Porgandisalat	50	26	0.27	0.38	5.00	
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:	380	380	16.81	7.22	61.00	

Friday, 16.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Magushapu sealihakaste	130	80	7.11	2.72	6.68	
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Hiinakapsasalat maisiga	50	16	0.76	0.36	2.19	
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Kokku:	390	390	15.85	5.90	64.75	

Nädala keskmine:	433	18.89	9.4	66.34
10 päeva keskmine:	400	18.23	9.17	59.24

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