



Koolieine nädalamenüü 19.10.2026 - 23.10.2026

Tallinna Mustamäe Realgümnaasium

1–3 klass

Monday, 19.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätsesupp sealihaga	250	226	19.73	4.19	27.23	
Marja-keefirikokteil	150	81	3.84	2.70	9.74	2
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	25	64	2.35	0.84	10.20	1;2;3
Kokku:	372	372	25.92	7.73	47.17	

Tuesday, 20.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-kartuli pajaroog	250	218	20.84	5.68	21.88	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Peedisalat õliga	50	24	0.80	0.35	4.35	
Maitsevesi	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Kokku:	396	396	25.04	11.05	47.80	

Wednesday, 21.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja-kartulivorm	250	196	4.27	7.49	29.24	1;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	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Kokku:	354	354	9.35	9.68	55.36	

Friday, 23.October	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss köögiviljadega	250	316	11.25	3.82	59.98	1
Hiinakapsasalat tilliga	50	10	0.65	0.31	0.76	
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Kokku:	454	454	16.60	5.80	81.13	

Nädala keskmine:	402	19.28	8.52	60.1
10 päeva keskmine:	418	19.09	8.96	63.22

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