Koolieine nädalamenüü 23.11.2026 - 27.11.2026

Tallinna Mustamäe Reaalgümnaasium

1–3 klass

esmaspäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne kalasupp	250	125	12,54	3,64	10,46	4
Kohupiimakreem	125	111	9,42	3,45	10,39	2
Marja toormoos	20	7	0,18	0,03	1,25	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	40	103	3,76	1,34	16,31	1;2;3
	Kokku:	347	25,90	8,46	38,41	

teisipäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuliroog hakklihaga	250	352	11,97	11,14	52,56	
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	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1,41	0,50	6,12	1;2;3
	Kokku:	472	14,81	13,73	72,44	

kolmapäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	130	121	9,29	6,07	7,48	1;2
Keedetud riis	130	166	3,28	1,15	35,49	
Porgandisalat	50	26	0,27	0,38	5,00	
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
	Kokku:	393	15,77	8,74	60,93	

neljapäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid sealihaga	250	349	16,59	5,61	56,55	1
Külm jogurti - värske kurgikaste	20	8	0,50	0,36	0,69	2
Kapsasalat	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:	422	19,38	6,96	68,94	

reede, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste	130	241	7,08	20,00	8,44	1;2
Keedetud kartulid	130	135	3,46	0,18	30,76	
Kaalikasalat	50	21	0,53	0,36	4,44	
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1,41	0,50	6,12	1;2;3
	Kokku:	436	12,48	21,04	49,76	

Nädala keskmine:	**414**	**17,67**	**11,79**	**58,1**
10 päeva keskmine:	**399**	**18,31**	**11,59**	**54,34**

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