Koolilõuna nädalamenüü 05.10.2026 - 09.10.2026

Tallinna Tõnismäe Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	200	174	12,49	8,31	11,93	1;2
Aurutatud brokoli	100	34	3,37	0,37	5,88	
Keedetud tatar	100	118	4,16	1,20	23,20	
Keedetud riis	100	128	2,52	0,88	27,30	
Porgandisalat	80	27	0,46	0,15	4,76	
Peet, hapukapsas, kaalikas, aurutatud rohelised oad	80	25	1,10	0,16	5,32	
Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10;2
Seemnesegu	20	113	5,35	9,24	2,48	11
Maitsevesi	180	4	0,13	0,16	0,88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
Snäkid: õun ja värske kurk	180	36	0,96	0,22	7,62	
	Kokku:	818	33,55	30,84	101,91	
Seenepada	200	120	3,92	7,72	9,21	1

teisipäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	350	194	16,17	7,34	15,94	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
Ploomikook	130	299	8,49	10,61	42,96	1;3
Pähklisegu	10	58	2,41	4,96	2,00	6;8
Maitsevesi	180	4	0,13	0,16	0,88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
Snäkid: banaan ja kapsas	180	91	2,04	0,42	21,06	
	Kokku:	806	36,16	25,79	107,35	
Tomatine kartuli- ja riisisupp	350	169	4,93	0,90	35,60	9

kolmapäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kergelt tomatine kana poolkoib	80	139	21,73	5,21	1,09	
Tomatikaste	100	30	0,95	0,72	4,92	
Ahjuporgandi ribad	100	49	0,87	0,76	7,71	
Keedetud kartulid	100	104	2,66	0,14	23,66	
Keedetud tatar	100	118	4,16	1,20	23,20	
Valge redise - porgandisalat	80	21	0,62	0,12	4,08	
Värske kapsas, kaalikas, värske kurk, aurutatud mais	80	34	1,19	0,26	7,17	
Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10;2
Seemnesegu	20	113	5,35	9,24	2,48	11
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
Snäkid: pirn ja kõrvits	180	49	1,20	0,36	12,12	
	Kokku:	822	41,87	28,32	99,85	
Lillkapsa - kikerhernekarri	200	257	7,44	17,74	14,65	

neljapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-makaronisupp	350	223	19,39	5,42	23,96	1;4
Kohupiimavaht	160	280	11,00	18,90	16,16	2
Marja toormoos	20	7	0,18	0,03	1,25	
Pähklisegu	20	117	4,82	9,93	4,00	6;8
Maitsevesi	180	4	0,13	0,16	0,88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
Kalamääre	30	41	4,32	2,47	0,30	2;4
Snäkid: õun ja kaalikas	180	61	1,32	0,58	14,70	
	Kokku:	810	43,98	38,49	73,48	
Tomatine oasupp kartuli ja riisiga	350	329	13,32	1,05	70,31	9

reede, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	300	499	17,62	15,28	71,39	1
Külm hapukoorekaste	50	52	1,53	4,30	1,98	2
Aurutatud rohelised oad	100	29	1,78	0,10	6,72	
Peedisalat	80	34	1,28	0,16	6,96	
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, suvikõrvits	80	31	1,27	0,24	6,11	
Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10;2
Seemnesegu	10	56	2,68	4,62	1,24	11
Tee (ilma suhkruta)	180	3	0,08	0,01	0,56	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	38	1,41	0,50	6,12	1;2;3
Snäkid: ploom ja porgand	180	65	1,14	0,60	12,36	
	Kokku:	825	28,83	27,64	113,50	
Pasta peedikreemiga	300	429	18,00	8,30	69,32	1

	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Nädala keskmine:	**816**	**36,88**	**30,22**	**99,22**
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.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja

Koolilõuna nädalamenüü 12.10.2026 - 16.10.2026

Teemapäevad: Vietnam

Tallinna Tõnismäe Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kookosene kana-karri sidrunheinaga	200	199	14,97	10,35	15,60	4
Ahjuporgandi ribad	100	49	0,87	0,76	7,71	
Keedetud riis	100	128	2,52	0,88	27,30	
Keedetud tatar	100	118	4,16	1,20	23,20	
Peedi - küüslaugusalat	80	39	1,32	0,56	7,12	
Värske kapsas, porrulauk, kaalikas, aurutatud rohelised herned	80	31	1,91	0,26	6,30	
Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10;2
Seemnesegu	20	113	5,35	9,24	2,48	11
Maitsevesi	180	4	0,13	0,16	0,88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
Snäkid: õun ja kõrvits	180	48	1,08	0,34	11,70	
	Kokku:	820	35,17	26,58	114,58	
Kookosene köögiviljakarri	200	159	4,49	8,77	15,84	1;7

teisipäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sea- ja köögiviljasupp ingveriga	400	161	16,88	5,86	10,58	4
Kookose-riisipuding röstitud seesamiga	160	255	4,57	13,98	26,96	11;2
Marja toormoos	30	11	0,26	0,04	1,87	
Pähklisegu	40	234	9,64	19,86	8,00	6;8
Maitsevesi	180	4	0,13	0,16	0,88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
Snäkid: pirn ja porgand	180	64	0,96	0,48	13,08	
	Kokku:	806	35,26	41,38	73,60	
Borš läätsedega	350	185	9,44	0,90	32,89	9

kolmapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sidrunheina ja laimiga küpsetatud kala	60	86	12,94	3,29	1,11	1;4;7
Piimakaste	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
Aurutatud rohelised herned	100	74	5,46	0,42	14,28	
Keedetud kartulid	100	104	2,66	0,14	23,66	
Keedetud riis	100	128	2,52	0,88	27,30	
Kurgisalat porgandi, laimi ja ürtidega	80	18	0,84	0,07	2,72	4
Peet, hapukapsas, porrulauk, jõhvikad	80	24	1,02	0,30	4,78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
Seemnesegu	25	141	6,69	11,55	3,10	11
Maitsevesi	180	4	0,13	0,16	0,88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
Snäkid: õun ja valge redis	180	43	1,32	0,34	10,14	
	Kokku:	801	38,53	26,09	106,16	
Baklažaan köögiviljadega ingveri-küüslaugukastmes	300	106	3,34	2,11	18,81	1;7;9

neljapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kookosene kanasupp sidrunheina ja laimiga	350	261	18,30	24,97	22,34	4
Mango-kookosekreem laimiga	160	281	3,11	20,15	22,24	2
Marja toormoos	30	11	0,26	0,04	1,87	
Pähklisegu	25	146	6,02	12,41	5,00	6;8
Maitsevesi	180	4	0,13	0,16	0,88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
Snäkid: apelsin ja värske kurk	180	38	1,50	0,06	7,80	
	Kokku:	817	32,14	58,79	72,36	
Köögivilja ja riisinuudli supp brokoli ja ubadega	350	152	6,37	1,08	29,07	1;4;7;9

reede, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vietnami stiilis veiselihahautis	200	154	12,15	7,27	9,12	1;4;7
Aurutatud rohelised herned	100	74	5,46	0,42	14,28	
Keedetud makaronid	100	142	4,16	0,94	28,60	1
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2,66	0,64	23,66	
Seesami-kapsasalat ingveriga	80	48	1,26	2,71	4,27	1;11;7
Hiinakapsas, värske kurk, aurutatud mais, peet	80	34	1,33	0,22	6,67	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10;2
Seemnesegu	20	113	5,35	9,24	2,48	11
Tee (ilma suhkruta)	180	3	0,08	0,01	0,56	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	180	61	1,32	0,58	14,70	
	Kokku:	841	36,65	26,08	116,67	
Kapsa, seente ja tofu hautis	200	60	3,03	8,97	14,06	1;7;9

Nädala keskmine:	**817**	**35,55**	**35,78**	**96,67**
10 päeva keskmine:	**817**	**36,22**	**33,00**	**97,95**

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.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja

Koolilõuna nädalamenüü 19.10.2026 - 23.10.2026

Tallinna Tõnismäe Riigigümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekaste	200	126	12,22	3,79	10,56	
Röstitud juurseller	100	43	1,98	0,83	8,47	9
Keedetud makaronid	100	142	4,16	0,94	28,60	1
Keedetud kartul	100	128	2,52	0,88	27,30	
Kapsasalat paprikaga	80	20	0,90	0,17	4,07	
Peet, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	80	25	1,00	0,32	5,46	
Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10;2
Seemnesegu	20	113	5,35	9,24	2,48	11
Maitsevesi	180	4	0,13	0,16	0,88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
Snäkid: õun ja porgand	180	63	0,84	0,46	12,66	
	Kokku:	825	32,11	26,94	113,02	
Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	200	105	8,58	1,48	14,22	

teisipäev, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kana-makaronisupp	350	247	18,42	22,44	33,93	1;2
Kakao-kohupiimakreem	160	170	12,56	5,14	17,28	2
Marja toormoos	30	11	0,26	0,04	1,87	
Pähklisegu	35	204	8,44	17,38	7,00	6;8
Maitsevesi	180	4	0,13	0,16	0,88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
Snäkid: banaan ja kapsas	180	91	2,04	0,42	21,06	
	Kokku:	804	44,67	46,58	94,25	
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	350	183	8,20	7,97	18,54	
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1

kolmapäev, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha tomatises kastmes	200	178	21,81	7,17	7,03	
Ahjuporgandi ribad	100	49	0,87	0,76	7,71	
Keedetud kartulid	100	104	2,66	0,14	23,66	
Keedetud riis	100	128	2,52	0,88	27,30	
Hapukapsa - peedisalat	80	25	0,98	0,56	4,08	
Hiinakapsas, värske kurk, sibul värske, tomat	80	16	0,76	0,14	2,42	
Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10;2
Seemnesegu	15	85	4,01	6,93	1,86	11
Maitsevesi	180	4	0,13	0,16	0,88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
Snäkid: pirn ja kaalikas	180	62	1,44	0,60	15,12	
	Kokku:	811	38,19	27,49	102,60	
Köögivilja - riisiroog kurkumiga	300	351	9,14	2,87	72,97	

neljapäev, 22.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp sulajuustuga	350	322	25,20	19,53	11,75	2;4
Marjane sepikuvorm	110	213	6,92	3,72	38,18	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1,50	1,25	2,40	2
Pähklisegu	15	88	3,62	7,45	3,00	6;8
Maitsevesi	180	4	0,13	0,16	0,88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
Lõhemääre	30	76	5,98	5,71	0,39	2;4
Snäkid: õun ja kõrvits	180	48	1,08	0,34	11,70	
	Kokku:	855	47,25	39,16	80,53	
Peedisupp munaga	350	153	7,20	3,41	22,84	3;9
Hapukoor, R 20 %	30	61	0,84	6,00	1,08	2

reede, 23.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanaguljašš	200	177	14,35	7,36	12,71	1;2
Röstitud rooskapsas	100	36	3,50	1,00	4,40	
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2,66	0,64	23,66	
Keedetud tatar	100	118	4,16	1,20	23,20	
Porgandisalat õunaga	80	33	0,38	0,60	5,94	
Valge redis, värske kurk, peet, aurutatud mais	80	34	1,29	0,22	7,07	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
Seemnesegu	20	113	5,35	9,24	2,48	11
Tee (ilma suhkruta)	180	3	0,08	0,01	0,56	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
Snäkid: apelsin ja nuikapsas	180	55	1,26	0,30	13,32	
	Kokku:	810	35,98	27,67	105,77	
Köögiviljalasanje	300	571	29,73	14,22	83,26	1;3

Nädala keskmine:	**821**	**39,64**	**33,57**	**99,23**
10 päeva keskmine:	**819**	**37,60**	**34,68**	**97,95**

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.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja