Koolilõuna nädalamenüü 05.10.2026 - 09.10.2026

Tallinna Vabaduse kool

4–9 klass

esmaspäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	131	9,37	6,23	8,94	1;2
Aurutatud brokoli	70	24	2,36	0,26	4,12	
Keedetud tatar	70	82	2,92	0,84	16,24	
Keedetud riis	70	89	1,76	0,62	19,11	
Porgandisalat	50	17	0,28	0,10	2,98	
Peet, hapukapsas, kaalikas, aurutatud rohelised oad	60	19	0,82	0,12	3,99	
Kastmevalik salatitele	13	73	0,16	7,93	0,26	10;2
Seemnesegu	15	85	4,01	6,93	1,86	11
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	125	84	6,83	3,94	5,34	2
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:	719	32,40	28,33	83,42	
Seenepada	150	90	2,94	5,79	6,90	1

teisipäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	167	13,86	6,29	13,66	2
Röstitud sepikukuubikud	15	62	3,07	0,97	9,21	1
Ploomikook	110	256	7,08	8,84	37,46	1;3
Pähklisegu	5	29	1,20	2,48	1,00	6;8
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	125	84	6,83	3,94	5,34	2
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:	769	37,01	24,08	100,69	
Tomatine kartuli- ja riisisupp	300	145	4,22	0,77	30,52	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	70	34	0,61	0,53	5,39	
Keedetud kartulid	70	73	1,86	0,10	16,56	
Keedetud tatar	70	82	2,92	0,84	16,24	
Valge redise - porgandisalat	50	13	0,39	0,08	2,55	
Värske kapsas, kaalikas, värske kurk, aurutatud mais	60	25	0,89	0,19	5,38	
Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10;2
Seemnesegu	3	17	0,80	1,39	0,37	11
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	125	84	6,83	3,94	5,34	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:	712	41,30	23,65	83,23	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	193	5,58	13,31	10,99	

neljapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-makaronisupp	300	191	16,62	4,64	20,54	1;4
Kohupiimavaht	130	232	8,80	15,12	14,92	2
Marja toormoos	20	7	0,18	0,03	1,25	
Pähklisegu	10	58	2,41	4,96	2,00	6;8
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	125	84	6,83	3,94	5,34	2
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:	755	43,41	32,88	72,01	
Tomatine oasupp kartuli ja riisiga	300	282	11,42	0,90	60,26	9

reede, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	280	466	16,45	14,26	66,63	1
Külm hapukoorekaste	50	52	1,53	4,30	1,98	2
Aurutatud rohelised oad	70	20	1,25	0,07	4,70	
Peedisalat	70	30	1,12	0,14	6,09	
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, suvikõrvits	60	23	0,96	0,19	4,58	
Kastmevalik salatitele	2	11	0,03	1,22	0,04	10;2
Seemnesegu	2	11	0,54	0,92	0,25	11
Tee (ilma suhkruta)	150	2	0,07	0,01	0,46	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	125	84	6,83	3,94	5,34	2
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:	804	31,33	26,15	108,55	
Pasta peedikreemiga	280	400	16,80	7,75	64,69	1

Nädala keskmine:	**752**	**37,09**	**27,02**	**89,58**
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 Vabaduse kool

4–9 klass

esmaspäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kookosene kana-karri sidrunheinaga	150	149	11,23	7,76	11,70	4
Ahjuporgandi ribad	70	34	0,61	0,53	5,39	
Keedetud riis	70	89	1,76	0,62	19,11	
Keedetud tatar	70	82	2,92	0,84	16,24	
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0,82	0,35	4,45	
Värske kapsas, porrulauk, kaalikas, aurutatud rohelised herned	60	23	1,43	0,19	4,73	
Kastmevalik salatitele	2	11	0,03	1,22	0,04	10;2
Seemnesegu	17	96	4,55	7,86	2,11	11
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	125	84	6,83	3,94	5,34	2
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:	721	34,19	24,79	93,77	
Kookosene köögiviljakarri	150	119	3,37	6,58	11,88	1;7

teisipäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sea- ja köögiviljasupp ingveriga	300	121	12,66	4,40	7,94	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	25	146	6,02	12,41	5,00	6;8
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	125	84	6,83	3,94	5,34	2
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:	762	34,23	36,39	73,15	
Borš läätsedega	300	159	8,10	0,77	28,19	9

kolmapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sidrunheina ja laimiga küpsetatud kala	50	72	10,78	2,74	0,92	1;4;7
Piimakaste	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
Aurutatud rohelised herned	70	52	3,82	0,29	10,00	
Keedetud kartulid	70	73	1,86	0,10	16,56	
Keedetud riis	70	89	1,76	0,62	19,11	
Kurgisalat porgandi, laimi ja ürtidega	70	16	0,74	0,06	2,38	4
Peet, hapukapsas, porrulauk, jõhvikad	60	18	0,76	0,22	3,58	
Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10;2
Seemnesegu	10	56	2,68	4,62	1,24	11
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	125	84	6,83	3,94	5,34	2
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:	714	35,67	25,06	88,30	
Baklažaan köögiviljadega ingveri-küüslaugukastmes	280	99	3,12	1,97	17,56	1;7;9

neljapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kookosene kanasupp sidrunheina ja laimiga	300	223	15,69	21,41	19,15	4
Mango-kookosekreem laimiga	160	281	3,11	20,15	22,24	2
Marja toormoos	30	11	0,26	0,04	1,87	
Pähklisegu	5	29	1,20	2,48	1,00	6;8
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	125	84	6,83	3,94	5,34	2
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:	746	31,52	49,22	70,36	
Köögivilja ja riisinuudli supp brokoli ja ubadega	300	131	5,46	0,92	24,92	1;4;7;9

reede, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vietnami stiilis veiselihahautis	150	115	9,11	5,45	6,84	1;4;7
Aurutatud rohelised herned	70	52	3,82	0,29	10,00	
Keedetud makaronid	70	99	2,91	0,66	20,02	1
Ahjukartulid ürtidega	70	76	1,86	0,45	16,56	
Seesami-kapsasalat ingveriga	50	30	0,79	1,70	2,67	1;11;7
Hiinakapsas, värske kurk, aurutatud mais, peet	60	26	1,00	0,17	4,99	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
Seemnesegu	10	56	2,68	4,62	1,24	11
Tee (ilma suhkruta)	150	2	0,07	0,01	0,46	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	125	84	6,83	3,94	5,34	2
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:	735	33,34	24,97	95,25	
Kapsa, seente ja tofu hautis	150	45	2,27	6,73	10,55	1;7;9

Nädala keskmine:	**735**	**33,79**	**32,09**	**84,17**
10 päeva keskmine:	**744**	**35,44**	**29,56**	**86,88**

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 Vabaduse kool

4–9 klass

esmaspäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekaste	150	95	9,17	2,84	7,92	
Röstitud juurseller	70	30	1,39	0,58	5,93	9
Keedetud makaronid	70	99	2,91	0,66	20,02	1
Keedetud kartul	70	89	1,76	0,62	19,11	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0,56	0,11	2,54	
Peet, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	60	19	0,75	0,23	4,10	
Kastmevalik salatitele	20	113	0,25	12,20	0,41	10;2
Seemnesegu	5	28	1,34	2,31	0,62	11
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	125	84	6,83	3,94	5,34	2
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:	712	28,73	25,09	91,61	
Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	150	79	6,43	1,11	10,66	

teisipäev, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kana-makaronisupp	300	211	15,79	19,24	29,08	1;2
Kakao-kohupiimakreem	160	170	12,56	5,14	17,28	2
Marja toormoos	30	11	0,26	0,04	1,87	
Pähklisegu	10	58	2,41	4,96	2,00	6;8
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	125	84	6,83	3,94	5,34	2
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:	706	42,82	34,88	89,59	
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	300	157	7,03	6,83	15,90	
Röstitud sepikukuubikud	15	62	3,07	0,97	9,21	1

kolmapäev, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha tomatises kastmes	150	134	16,36	5,37	5,27	
Ahjuporgandi ribad	70	34	0,61	0,53	5,39	
Keedetud kartulid	70	73	1,86	0,10	16,56	
Keedetud riis	70	89	1,76	0,62	19,11	
Hapukapsa - peedisalat	50	16	0,61	0,35	2,55	
Hiinakapsas, värske kurk, sibul värske, tomat	60	12	0,56	0,11	1,81	
Kastmevalik salatitele	20	113	0,25	12,20	0,41	10;2
Seemnesegu	5	28	1,34	2,31	0,62	11
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	125	84	6,83	3,94	5,34	2
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:	724	34,55	27,27	85,14	
Köögivilja - riisiroog kurkumiga	280	328	8,53	2,68	68,11	

neljapäev, 22.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp sulajuustuga	300	276	21,60	16,74	10,07	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	0	0	0	0	0	6;8
Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	125	84	6,83	3,94	5,34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	38	1,41	0,50	6,12	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:	766	45,43	32,34	74,93	
Peedisupp munaga	300	131	6,18	2,92	19,58	3;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2

reede, 23.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanaguljašš	150	133	10,76	5,52	9,53	1;2
Röstitud rooskapsas	70	25	2,45	0,70	3,08	
Ahjukartulid ürtidega	70	76	1,86	0,45	16,56	
Keedetud tatar	70	82	2,92	0,84	16,24	
Porgandisalat õunaga	50	21	0,24	0,37	3,71	
Valge redis, värske kurk, peet, aurutatud mais	60	26	0,97	0,17	5,29	
Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10;2
Seemnesegu	10	56	2,68	4,62	1,24	11
Tee (ilma suhkruta)	150	2	0,07	0,01	0,46	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	125	84	6,83	3,94	5,34	2
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:	722	33,05	27,07	87,31	
Köögiviljalasanje	280	533	27,74	13,27	77,71	1;3

Nädala keskmine:	**726**	**36,92**	**29,33**	**85,72**
10 päeva keskmine:	**731**	**35,36**	**30,71**	**84,95**

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