

Dussmann

FOOD SERVICES

Tallinna Rakenduslik Kolledži LÕUNA MENÜÜ

36. nädal01.09.-05.09.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanalihakaste peterselliga (G,L)	Kanaliha, mugulsibul, petersell, nisujahu, rõõsk koor R 35%, söögisool, pipar	80.00	66.86	2.69	2.60	7.95
Taimetoit	Aedviljahautis	Porgand, mugulsibul, lillkapsas, kõrvits, valge peakapsas, kaalikas, söögisool, mustpipar	80.00	23.25	3.69	0.16	1.03
	Riis, aurutatud	Riis	120.00	189.24	32.25	5.69	2.73
	Täisterapasta/pasta (G)	Täistera nisujahu	120.00	205.52	39.32	1.64	6.83
	Värske kapsa-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulauk	100.00	76.80	6.20	4.91	1.08
	Peet, keedetud (salati komponent)	100.00	60.67	8.31	0.51	3.19	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaiidikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10.00	61.10	1.42	5.36	2.42
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	60.00	138.00	29.52	0.99	4.73	
	Riisigalett	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00	28.20	2.44	1.29	1.72	
	Maitsevesi marjadega	100.00	3.25	0.82	0.04	0.07	
	Ploom	50.00	23.15	4.68	0.30	0.35	
	Peakapsas	50.00	15.12	3.72	0.05	0.60	
	Kokku:			946.60	139.81	27.58	33.10
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, odrakruup, porgand, kartul, soolakurk, mugulsibul, toiduõli, vesi, petersell, söögisool, must pipar	175.00	172.90	12.46	9.38	8.68
Taimetoit	Rassolnik kikerhernestega (taimne) (G)	Kikerherned, odrakruup, porgand, kartul, soolakurk, mugulsibul, toiduõli, vesi, petersell, söögisool, must pipar	175.00	100.10	16.03	3.78	3.36
	Hapukoore R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90	
	Mahlaretis vaniljoksmega (L)	Naturaalne mustõstramahl, zelaatin, vesi, vahukoore R35%, suhkur, vaniljehukur	160.00	119.00	19.30	2.82	4.22
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	50.00	121.13	22.63	0.78	4.35	
	Riisigalett	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00	28.20	2.44	1.29	1.72	
	Maitsevesi	100.00	3.25	0.82	0.04	0.07	
	Õun	50.00	24.04	6.74	0.00	0.00	
	Kaalikas	50.00	17.81	4.56	0.05	0.55	
	Kokku:			642.13	90.94	21.28	24.25
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalapada brokkoli ja lillkapsaga	Valge kala, brokkoli, lillkapsas, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoore, toiduõli, söögisool, must pipar, värske till.	80.00	57.72	2.68	2.81	4.65
Taimetoit	Koorene pajaroog brokkoli, läätsede, porgandi, paprikaga (L)	Brokkoli, lillkapsas, porgand, läätsed, paprika, toidukoore R15%, sidrunikoore, toiduõli, söögisool, must pipar, till	80.00	96.00	9.60	3.98	4.35
	Kartul, keedetud	Kartul	120.00	87.00	18.60	0.12	2.28
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur	120.00	187.50	36.00	1.21	6.23
	Peedi-rohelise sibula salat	Punane peet, roheline sibul	120.00	51.36	9.08	0.19	1.86
	Rivitud kaalikas õunamahlaga	100.00	36.20	6.63	0.09	1.01	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaiidikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.16	2.68	0.02
	Seemnesegu	10.00	60.88	1.24	5.16	2.82	
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	45.00	109.01	20.36	0.70	3.92
	Riisigalett	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	56.39	4.88	2.57	3.44	
	Mahlajook	100.00	44.00	11.00	0.00	0.00	
	Pirn	50.00	20.00	4.62	0.00	0.15	
	Redis	50.00	7.45	1.75	0.05	0.40	
	Kokku:			858.65	131.33	19.71	31.52
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsahautis kanalihaga	Kanaliha, värskekapsas, mugulsibul, porgand, maitseained, söögisool, must pipar	75.00	84.60	3.24	6.10	3.41
Taimetoit	Mahlane köögiviljavorm (L,G)	Kapsas, porgand, suvikõrvits, valged oad, toidukoore, nisujahu, söögisool, must pipar	75.00	68.33	9.45	2.43	1.24
	Kartul, aurutatud	Kartul	120.00	87.00	18.60	0.12	2.28
	Tatar, keedetud	Tatar	120.00	105.60	20.25	0.75	3.63
	Kodujuustusalat tilliga (L)	Kodujuust, till	100.00	59.47	2.81	3.39	4.77
	Prsgand salatikomponent	150.00	48.60	8.40	0.30	0.90	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaiidikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10.00	49.88	0.32	5.36	0.04
	Seemnesegu	5.00	30.44	0.62	2.58	1.41	
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	45.00	109.01	20.36	0.70	3.92
	Riisigalett	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00	28.20	2.44	1.29	1.72	
	Maitsevesi	100.00	3.25	0.82	0.04	0.07	
	Apelsin	50.00	15.05	3.55	0.05	0.40	
	Porgand	50.00	16.20	2.80	0.10	0.30	
	Kokku:			725.82	98.39	23.35	24.48
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pastaroog segahakklihaga (L,G)	Täisterapasta, segahakkliha, mugulsibul, toidukoore R15%, toiduõli, must pipar, söögisool	125.00	214.59	28.92	6.34	9.75
Taimetoit	Pastaroog edamame ubadega (L,G)	Täisterapasta, edamame oad, mugulsibul, toidukoore R15%, toiduõli, must pipar, söögisool	125.00	198.34	34.09	2.68	7.50
	Jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt R4%, roheline sibul	75.00	42.53	3.59	2.00	2.54
	Ürdised ahjuköögiviljad	Bataat, pastinaak, porgand, oliviõli, ürdisegu	100.00	121.60	21.47	1.81	2.07
	Porgandi-mangosalat	100.00	41.07	7.52	0.66	0.27	
	Valge redis (salati komponent)	100.00	18.90	2.90	0.10	0.80	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaiidikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.16	2.68	0.02
	Seemnesegu	10.00	60.88	1.24	5.16	2.82	
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	45.00	109.01	20.36	0.70	3.92
	Riisigalett	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	56.39	4.88	2.57	3.44	
	Maitsevesi pohladega	100.00	8.18	1.92	0.12	0.08	
	Õun	50.00	24.04	6.74	0.00	0.00	
	Nuikapsas	50.00	12.10	3.00	0.10	0.25	
	Kokku:			952.77	141.52	25.07	33.85
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	825.19	120.40	23.40	29.44
			Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)		58.36	25.52	14.27
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	800-900	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Menüü on koostatud gümmaasiumi vanuserühmale

Taimetoit ei ole arvatud toitevääruste hulka

Toidutalumatus põhjustavad koostisosad on märgitud tumedas trüüsis (BOLD)

Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid

Tähtised menüüs	
G	Gluteen
L	Laktoos
M	Muna
PT	Portsjonitoid
PRIA toetusprogrammid	
PRIA piimatooteid pakume igapäev	
PRIA köögivilja ja puuvilja tooteid pakume igapäev	