

Tallinna Rakenduslik Kolledž menüü	
46. nädal	10.11-14.11.2025

Esmapäev	Lõunasöök 10.11.25	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanalihatükid magushapus kastmes	Kanaliha, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananass, vesi, sidrunimahl, toiduõli sojakaste , maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingver, söögisool, must pipar	120.00	107.28	10.74	3.33	7.53
Taimetoit	Tofu magushapus kastmes	Tofu , porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimahl, maisitärklis, sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, seesamiseemned, petersell sojakaste, seesamiseemned	30.00	20.61	1.95	0.93	0.81
	Täisterapasta/pasta (G)	Pasta (<i>durum nisu</i> jahu, vesi) , vesi, söögisool, toiduõli	100.00	151.25	26.25	2.58	4.56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100.00	128.75	28.63	0.26	2.50
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	150.00	48.80	6.26	0.35	3.12
	Kaalikas, mais, valge redis		150.00	48.60	8.40	0.30	0.90
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahls inepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	15.00	91.65	2.13	8.04	3.63
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50	2.36
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , sool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Pirn		50.00	20.00	5.97	0.00	0.15
			50.00	9.40	2.25	0.05	0.40
Kokku:				807.17	116.97	22.94	29.81
Teispäev	Lõunasöök 11.11.25	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Maksastrooganov (G, L)	Veisemaks, mugulsibul, tomatipüree, nisu jahu, toiduõli, vesi, hapukoor , söögisool, must pipar, petersell	120.00	138.36	6.76	9.94	5.21
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	Šampinjonid, mugulsibul, tomatipüree nisu jahu, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	30.00	17.97	1.251	1.236	0.438
	Kartul, aurutatud		100.00	72.50	15.50	0.00	1.90
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100.00	154.20	27.00	2.50	4.84
	Peedisalat kikerhernestega	Keedetud peet, kikerherned	150.00	62.70	10.50	0.30	2.57
	Hiina kapsas, hapukurk, rohelised herved		150.00	58.50	6.41	0.60	4.55
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahls inepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	15.00	91.65	2.13	8.04	3.63
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50	2.36
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , sool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Kaalikas		50.00	33.80	7.65	0.10	0.40
			50.00	15.10	2.47	0.05	0.60
Kokku:				825.62	104.06	29.88	30.34
Kolmapäev	Lõunasöök 12.11.25	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskkekapsasupp veiselihaga	Veiseliha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool, vesi, must pipar, loorber, till	280.00	332.08	19.40	20.55	14.56
Taimetoit	Värskkekapsasupp punaste ubadega	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, vesi, toiduõli, punased oad, loorber, söögisool, must pipar, lauaäädikas 5%, petersell	70.00	36.12	5.94	0.15	1.82
	Panna cotta kirsipüreega (L)	Kirsi püree, maitsestatata jogurt, piim , vesi, vahukoor , želatiin, sukur, vanillisuhkur	160.00	214.00	25.90	9.25	6.57
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50	2.36
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , sool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Õun		50.00	24.04	6.74	0.00	0.00
			50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
Kokku:				768.03	86.60	33.27	29.45
Neljapäev	Lõunasöök 13.11.25	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine ahjupasta hakklihaga (G)	Sea-veise hakkliha, pasta (<i>durum nisu</i> jahu, vesi) , tomatipüree, porgand, küüslauk, vesi, mugulsibul, basiilik, pune, toiduõli	300.00	495.00	78.90	10.17	18.18
Taimetoit	Riisiroog muna ja kõõgiviljadega (M)	Riis, kanamuna, porgand, paprika, suvikõrvits, mugulsibul, spinat, rohelised herved, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	100.00	122.80	16.40	4.31	3.59
	Soe tomatikaste ürtidega	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	50.00	78.00	3.69	6.45	0.85
	Porgandisalat apelsiniga	Porgand, apelsin	150.00	34.40	5.70	0.22	0.90
	Kapsas, redis, läätsed (keedetud)		150.00	70.35	8.43	1.08	3.69
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahls inepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.96	0.01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	10.00	61.20	0.15	5.34	2.55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50	2.36
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , sool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Porgand		50.00	20.00	5.97	0.00	0.15
			50.00	17.81	4.56	0.05	0.55
Kokku:				1080.40	148.19	34.80	36.67
Reede	Lõunasöök 14.11.25	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Mee ja sinepikanapada pastinaagiga	Kanaliha, pastinaak, söögisool, jahvatatud paprika, vesi, must pipar, toiduõli mesi, sinep iseemned	280.00	299.00	19.50	12.50	22.80
Taimetoit	Läätsepada värviliste kõõgiviljadega	Läätsed, kaalikas, porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, küüslauk, tüümian, loorber, söögisool, must pipar, petersell	30.00	37.10	4.73	1.03	1.71
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi	100.00	128.75	28.63	0.26	2.50
	Kartul, aurutatud		100.00	72.50	15.50	0.00	1.90
	Kapsa-maisisalat	Kapsas, mais	150.00	61.90	13.70	0.20	0.42
	Porgand, peet, mais		150.00	80.10	12.80	0.90	2.65
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahls inepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	10.00	61.10	1.42	5.36	2.42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50	2.36
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , sool	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	Mahl 100% naturaalne, vesi	100.00	17.80	4.21	0.05	0.14
	Banaan		50.00	24.04	6.74	0.00	0.00
			50.00	4.90	1.05	0.00	0.35
Kokku:				968.03	132.68	27.42	41.10
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				889.85	117.70	29.66	33.47
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)					50.26	33.78	14.66
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				800-900 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 10.-12.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toituissoovitusi							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähisred menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoode VS–vähendatud suhkruga							