Tallinna Rakenduslik Kolledž menüü

48. nädal 24.11-28.11.2025

Esmaspäev	Lõunasöök 24.11.25	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Asuu sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipüree, soolakurk *(kurk, vesi, söögisool, till, suhkur)* , vesi, toiduõli, küüslauk, jahvatatud paprika, loorber, söögisool, must pipar, petersell	120.00	114.00	7.11	6.42	6.07
Taimetoit	Kikerherne-karrikaste (G, L)	Kikerherned, vesi, **toidukoor**, **nisu**jahu, mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber *(koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne`i pipar, apteegitill, vürtsköömen, must pipar)*, värske petersell, must pipar	30.00	17.00	1.14	1.03	0.60
	Pasta, keedetud (G)	**Pasta** *(durum **nisu** 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
	Punase kapsa salat õuntega	Punase kapsa salat õuntega	150.00	123.00	12.10	6.78	1.95
	Hiina kapsas, paprikaga, kurk		150.00	38.20	3.08	1.68	1.75
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl**sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.80	0.02
	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
	Nuikapsas		50.00	24.04	6.74	0.00	0.00
			50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
		Kokku:		**889.63**	**115.14**	**35.22**	**26.37**
Teisipäev	**Lõunasöök 25.11.25**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Ahjukana röstitud köögiviljadega (PT)	Kanakintsuliha, porgand, pastinaak, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersel toiduõli, vesi	50.00	96.10	6.08	4.74	5.73
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste (G, L)	Lillkapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli,**nisu**jahu, **piim, juust,** söögisool, valge pipar, muskaatpähkel, vesi	70.00	37.00	2.52	2.48	0.90
	Kartuli-tangu tamp (G)	Kartul, **odra**tang, mugulsibul, toiduõli, söögisool, vesi	100.00	121.00	19.30	3.38	2.50
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100.00	154.20	27.00	2.50	4.84
	Hapukapsa-porgandisalat	Hapukapsas *(valge peakapsas, söögisool, suhkur)* , porgand	150.00	34.92	8.58	0.30	1.17
	Porgand, hernes	Porgand, hernes	150.00	93.30	9.68	3.47	2.94
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl**sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.80	0.02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned**seesamiseemned**	10.00	61.10	1.42	5.36	2.42
	Karask (G, L, M)	**Keefir**, **linaseekstrakt**, toiduõli, kana**muna**, söögisooda, mitmeviljа**jahusegu**, **odra**jahu, **kaera**kliid, söögisool	25.00	78.59	10.79	3.25	2.25
	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	15.10	2.47	0.05	0.60
		Kokku:		**927.40**	**118.24**	**36.55**	**29.72**
Kolmapäev	**Lõunasöök 26.11.25**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Hapukapsaborš	Sealiha, kartul, mugulsibul, peet, porgand, tomatipüree, suhkur, juurpetersell, hapukapsas *(valge peakapsas, söögisool, suhkur)* , söögisool, must pipar, vesi, puljong liha kontidest, lauaäädikas 5%, loorber	280.00	233.33	28.00	8.95	7.06
Taimetoit	Hapukapsaborš punaste ubadega	Punased oad, porgand, kartul, mugulsibul, tomatipüree, lauaäädikas 5%, suhkur, puljong liha kontidest, petersell, loorber, mu pipar, söögisool, toiduõli, hapukapsas *(valge peakapsas, suhkur, söögisool)* , vesi	70.00	52.27	8.00	1.10	1.73
	Hapukoor R 10% (L)		20.00	23.70	0.82	2.00	0.60
	Vaniljepuding moosiga(L)	**Piim**, vesi, suhkur, vanillisuhkur, maisitärklis, marjamoos	160.00	222.00	44.70	3.01	4.03
	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	9.40	2.25	0.05	0.40
		Kokku:		**710.33**	**114.88**	**18.32**	**20.01**
Neljapäev	**Lõunasöök 27.11.25**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Pikkpoiss punasest kalast kodujuustuga(L;G)	Lõhe-forellisegu, kodujuust, sool, riivsai, pipar, till	100.00	178.00	0.25	7.32	27.80
Taimetoit	Köögiviljapihv(G, M, PT)	Baklažaan, kana**muna, riivsai, nisu**jahu, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika	50.00	51.55	8.80	0.77	1.50
	Kartu. Aurutatud	Kartul, söögisool	100.00	87.60	13.30	2.57	2.45
	Kuskuss, aurutatud (G)	**Kuskuss**, vesi, söögisool	100.00	134.00	27.20	0.00	4.13
	Soe valge kaste (G, L)	**Nisu**jahu, toiduõli, **piim,** söögisool, **toidukoor**	50.00	73.77	5.59	4.76	2.21
	Peedi-rohelisesibulasalat	Peet, roheline sibul	150.00	61.05	10.01	0.37	2.58
	Kapsas, mais, paprika		150.00	54.80	8.14	0.62	2.24
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl**sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.80	0.02
	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
	Lillkapsas		50.00	20.00	5.97	0.00	0.15
			50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
		Kokku:		**954.16**	**109.36**	**32.88**	**52.00**
Reede	**Lõunasöök 28.11.25**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Plov sealihaga	**Sealiha, tomatipasta, porgand, sibul, riis, vesi, sool, pipar**	280.00	420.00	64.40	10.90	13.20
Taimetoit	Kartuli-juustusvorm (L)	Kartul , **juust**, mugulsibul, **toidukoor**, vesi, basiilik, pune	70.00	72.40	11.60	1.35	2.81
	Külm jogurtikaste ürtidega	Maitsestamata jogurt, sool, ürdid	150.00	99.80	4.11	4.72	9.66
	Porgandi-küüslaugusalat majoneesiga	Porgand, küüslauk, majonees					
	Peet, keedetud (salati komponent)		150.00	61.20	10.40	0.30	2.40
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl**sinepi**pulber, söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.80	0.02
	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	45.30	10.86	0.10	0.60
			50.00	17.80	4.56	0.05	0.55
		Kokku:		**1011.49**	**135.99**	**33.85**	**38.00**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**898.60**	**118.72**	**31.36**	**33.22**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**52.52**	**32.27**	**15.72**
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		**800-900 kcal**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt
Menüü on koostatud lähtudes 10.-12.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitumissoovitusi
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

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga