Koolilõuna menüü

Tallinna Rakenduslik Kolledź

07.nädal 09.02-13.02.2026

Esmaspäev	2/9/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine sealiha-köögiviljapada ürtide ja küüslauguga	Sealiha, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, suhkur, must pipar, tüümian, oregano	150.00	125.00	5.13	7.98	7.22
Taimetoit	Ratatouille (tomatine köögiviljahautis)	Suvikõrvits, paprika, baklažaan, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, toiduõli, vesi, söögisool, suhkur, must pipar, basiilik, tüümian	150.00	113.00	7.28	7.87	1.83
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75.00	119.00	19.60	3.56	1.71
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	50.00	77.10	13.50	1.25	2.42
	Peedi-mädarõikasalat (L)	Keedetud peet, mädarõigas, õun, **hapukoor**, sidrunimahl, suhkur, söögisool	100.00	59.50	8.27	1.67	1.83
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, sidrunimahl, toiduõli, till	100.00	20.10	3.15	0.06	0.98
	Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Mahlajook, keskmiselt		50.00	22.00	5.50	0.00	0.00
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), **seesamiseemned,** söögisool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40
	Pirn		50.00	24.04	6.74	0.00	0.00
		Kokku:		**852.37**	**104.15**	**36.54**	**24.99**

Teisipäev	2/10/26		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud kanakintsuliha ürdi-köögiviljaleemes	Broilerikintsuliha, porgand, **juurseller**, pastinaak, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, loorber, petersell, tüümian	150.00	129.00	6.07	6.62	9.94
Taimetoit	Koorekaste läätsedega (G, L)	Läätsed, mugulsibul, toiduõli, **nisujahu**, vesi, **hapukoor**, söögisool, must pipar, petersell	150.00	135.00	15.30	4.89	6.49
	Kartul, aurutatud		100.00	72.50	15.50	0.00	1.90
	Kuskuss, aurutatud		100.00	64.50	14.35	0.13	1.25
	Porgandi-maisisalat	Porgand, mais, toiduõli	100.00	51.60	6.83	1.46	1.13
	Hiina kapsa-tomatisalat	Hiina kapsas, tomat	100.00	15.50	1.90	0.14	1.08
	Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Maitsevesi	Marjad, vesi	100.00	3.25	0.82	0.04	0.07
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), **seesamiseemned,** söögisool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40
	Kaalikas		50.00	12.10	2.10	0.10	0.25
		Kokku:		**776.09**	**97.85**	**27.53**	**31.12**

Kolmapäev	2/11/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Minestronesupp veiselihaga (G)	Veiseliha, kartul, porgand, **pasta** (durum **nisu**jahu, vesi), suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, pune, basiilik	250.00	212.00	16.70	10.80	10.40
Taimetoit	Minestonesupp kikerhernestega (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), kikerherned, mugulsibul, küüslauk, porgand, suvikõrvits, purustatud tomat, vesi, söögisool, must pipar, basiilik, pune, spinat, toiduõli	250.00	231.00	27.70	8.98	6.58
	Hapukoor (L)		10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Sidrunikeeks (G, L, M)	**Nisujahu**, kana**muna**, suhkur, küpsetuspulber, söögisooda, või, **hapukoor**, sidrunikoor, sidrunimahl, vanillisuhkur	80.00	237.00	30.20	10.30	5.13
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), **seesamiseemned,** söögisool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40
	Õun		50.00	24.04	6.74	0.00	0.00
		Kokku:		**917.82**	**115.93**	**35.78**	**30.22**

Neljapäev	2/12/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog kana ja roheliste hernesetga	Riis, kanaliha, rohelised herned, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, petersell	250.00	322.00	43.90	10.40	11.20
Taimetoit	Riisiroog muna ja köögiviljadega (M)	Riis, porgand, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, rohelised herned, kana **muna**, spinat, roheline sibul, toiduõli, söögisool	250.00	307.00	41.00	10.80	8.96
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestamata jogurt, söögisool, suhkur, till, roheline sibul	50.00	28.80	2.49	1.33	1.70
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduõli	100.00	47.80	6.41	1.68	0.49
	Punase kapsa salat marineeritud sibulaga	Punane peakapsas, punane mugulsibul, toiduõli, sidrunimahl, vesi, must pipar, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100.00	33.60	5.14	0.24	1.50
	Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), **seesamiseemned,** söögisool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40
	Porgand		50.00	16.20	2.80	0.10	0.30
		Kokku:		**741.04**	**95.72**	**27.90**	**24.20**

Reede	2/13/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	**Bolognese kaste**	Purustatud tomat, veisehakkliha, porgand, mugulsibul, tomatipasta küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, pune, basiilik	150.00	101.00	6.16	5.74	5.03
Taimetoit	Bolognese kaste hakksojaga	Purustatud tomat, hakksoja (**sojajahu**), porgand, mugulsibul, tomatipasta küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, pune, basiilik	150.00	138.00	10.00	3.88	12.90
	Täisterapasta/pasta (G)	**Pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	75.00	79.90	15.10	0.76	2.61
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	75.00	116.00	20.20	1.87	3.63
	Peedi-rohelisesibulasalat	Keedupeet, roheline sibul	100.00	40.70	6.67	0.25	1.72
	Lillkapsasalat tšilliga	Lillkapsas, valge peakapsas, paprika, kurk, mugulsibul, tšilli, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, must pipar, petersell	100.00	56.70	5.11	3.20	1.70
	Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02
	Šokolaadi-peedi brownie (G, L, M)	Peet, kana**muna**, suhkur, toiduõli, kakaopulber, tume **šokolaad**, 55% kakaod (kakaomass, suhkur, kakaovõi, emulgaator: sojaletsitiin, maitseaine: looduslik vanilje, võib sisladada piimapulbrit), **nisu**jahu, sooda, söögisool, tuhksuhkur	40.00	120.00	12.20	6.54	2.53
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), **seesamiseemned,** söögisool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40
	Peakapsas valge/punane		50.00	15.12	3.72	0.05	0.60
		Kokku:		**960.05**	**114.14**	**36.44**	**39.73**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**821.83**	**103.41**	**31.94**	**27.63**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**50.33**	**34.98**	**13.45**
		Nõutud vahemik kahe nädala 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