

Koolilõuna menüü

Tallinna Rakenduslik Kolledž

12.nädal 16.03-20.03.2026

Esmaspäev		3/16/26	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Tomatine sealiha-kõogiviljapada ürtide ja küüslauguga	Sealiha, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, suhkur, must pipar, tüüman, oregano	150.00	125.00	5.13	7.98	7.22		
		Ratatouille (tomatine kõogiviljahautis)	Suvikõrvits, paprika, baklažaan, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, toiduõli, vesi, söögisool, suhkur, must pipar, basiil tüüman	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, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	75.00	115.65	20.25	1.88	3.63		
		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	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02		
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		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		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		100.00	40.00	9.24	0.00	0.30		
		Kokku:					888.14	108.72	37.21	26.58
Teisipäev		3/17/26	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Hautatud kanakintsuliha ürdi-kõogiviljaleemes	Broilerikintsuliha, porgand, juurseller , pastinaak, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, loorber, petersell, tüüman	150.00	129.00	6.07	6.62	9.94		
		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		75.00	54.40	11.60	0.08	1.42		
		Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), vesi, toiduõli, söögisool	75.00	137.00	23.70	2.88	3.60		
		Hiina kapsa-tomatisalat	Hiina kapsas, tomat	100.00	15.50	1.90	0.14	1.08		
		Porgandi-maisisalat	Porgand, mais, toiduõli	100.00	51.60	6.83	1.46	1.13		
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21		
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02		
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44		
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		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		100.00	36.00	6.22	0.10	1.10		
		Kokku:					851.14	106.60	30.32	33.77
		Kolmapäev		3/18/26	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök	Taimetoit	Juurviljapüreesupp krõbeda peekoniga (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller , pastinaak, vesi, toidukoor , peekon, söögisool	250.00	180.00	14.50	10.30	5.71		
		Aasiapärane supp riisinuudlitega ja spinatiga	Kookosjook, porgand, mugulsibul, brokoli, riisinuudlid, šampinjonid, spinat, karripasta, vesi, toiduõli, sidrunimahl, söögisoo küüslauk, ingverijuur, petersell	50.00	49.40	6.49	1.97	1.04		
		Krutoonid (G)	Sepik , toiduõli, söögisool, ürdid	30.00	79.70	14.60	1.14	2.38		
		Mustasõstra-rukkivaht (G)	Mustad sõstrad, vesi, suhkur, rukkijahu, vanillisuhkur	160.00	200.00	43.00	0.55	2.86		
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		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		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		100.00	48.10	10.90	0.00	0.00		
		Kokku:					770.79	129.20	17.51	19.77
Neljäpäev		3/19/26	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Bolognese kaste	Purustatud tomat, veishakkliha, porgand, mugulsibul, tomatipasta küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, pune, basiilik	150.00	101.00	6.16	5.74	5.03		
		Bolognese kaste hakksojaga	Purustatud tomat, hak isoja (soja jahu), porgand, mugulsibul, tomatipasta küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, pune, basiilik	100.00	91.80	6.69	2.59	8.61		
		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		
		Kapsasalat roheliste ubadega	Valge peakapsas, rohelised oad	100.00	41.50	5.91	0.22	2.28		
		Porgandi-redisesalat	Redis, porgand, toiduõli	100.00	43.1	4.17	2.15	0.68		
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21		
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02		
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		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		40.00	92.00	19.68	0.66	3.15		
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40		
		Kapsas, valge/punane		100.00	29.90	4.59	0.15	1.35		
		Kokku:					776.09	93.70	27.50	32.48
Reede		3/20/26	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Riisiroog kana ja roheliste hernesetga	Riis, kanaliha, rohelised herved, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, petersell	250.00	322.00	43.90	10.40	11.20		
		Riisiroog muna ja kõogiviljadega (M)	Riis, porgand, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, rohelised herved, kan muna , spinat, roheline sibul, toiduõli, söögisool	150.00	184.00	24.60	6.47	5.38		
		Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestamata jogurt , söögisool, suhkur, till, roheline sibul	50.00	28.80	2.49	1.33	1.70		
		Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, 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	10.00	61.10	1.42	5.36	2.42		
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02		
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		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		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		100.00	32.40	5.60	0.20	0.60		
		Kokku:					1166.44	159.95	40.15	36.18
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:					890.52	119.63	30.54	29.75
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)						53.74	30.86	13.36		
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena					800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E		