

Koolilõuna menüü

Tallinna Rakenduslik Kolledž

13.nädal 23.03-27.03.2026

Esmaspäev	3/23/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
Lõunasöök	Taimetoi	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, vesi, toidukoor , mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalaäts, Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtskõõmned, must pipar), värsked petersell, must pipar	150.00	163.00	3.96	10.90	11.90		
		Stoovitud porgandid (G, L)	Porgand, toidukoor , nisujahu või, söögisool, suhkur, vesi	150.00	104.00	7.65	6.95	1.47		
		Täisterapasta/pasta (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	75.00	79.90	15.10	0.76	2.61		
		Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75.00	119.00	19.60	3.56	1.71		
		Peedi-mädarõikasalat (L)	Keedetud peet, mädarõigas, õun, hapukoore , sidrunimahla, suhkur, söögisool	100.00	59.50	8.27	1.67	1.83		
		Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, sidrunimahla, till	100.00	20.10	3.15	0.06	0.98		
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned seesamiseemned	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21		
		Salatikaste	Õunamahla, õunapäädikas, toiduõli, sidrunimahla, 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		
		Pim		100.00	40.00	9.24	0.00	0.30		
Kokku:				881.39	102.77	38.09	29.87			
Taipäev	3/24/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
Lõunasöök	Taimetoi	Prantsuse ürteid selge kalahautis	Valge kala, porulauk, apteegitill, varseller, küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, petersell	150.00	122.00	1.45	4.96	17.30		
		Ühepajatoit roheliste herneestega	Rohelised herned, valge peakapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	150.00	120.00	12.90	4.89	3.53		
		Bulgur (G)	Bulgur (durumnisu), vesi, söögisool	75.00	87.40	16.70	0.57	2.90		
		Kartul, aurutatud		75.00	54.40	11.60	0.08	1.42		
		Hiina kapsa-tomati-kurgisalat	Hiina kapsas, tomat, kurk	100.00	14.30	1.69	0.11	1.09		
		Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100.00	54.33	11.16	1.32	0.59		
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned seesamiseemned	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21		
		Salatikaste	Õunamahla, õunapäädikas, toiduõli, sidrunimahla, 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:				781.07	96.70	26.18	36.94	
Kolmapäev	3/25/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
Lõunasöök	Taimetoi	Rassolik veiselihaga (G)	Kartul, veiseliha, porgand, mugulsibul, porulauk, odrakrup, hapukurk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250	261	18.1	14.9	12.1		
		Rassolik põldubadega (G)	Põldoad, keedetud, vesi, odrakrup, kuivaine, porgand, kartul, kooreta, toores, mugulsibul, söögisoolakurk, vedelikuta, söögisool, toiduõli, petersell, värsked	150.00	63.60	11.73	0.31	2.34		
		Hapukoore (L)		30.00	66.50	1.14	6.44	0.99		
		Maasika kohupiimakreem (L)	Maitsestatamata kohupiim, maitsestatamata jogurt, maasikas, vahukoore, suhkur	160.00	244.00	14.90	15.70	10.70		
		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:				896.79	96.48	40.90	33.91	
		Neljapäev	3/26/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
		Lõunasöök	Taimetoi	Koorekastmes sealihatükid praesibulaga (G, L)	Sealiha, mugulsibul, nisujahu , toiduõli, hapukoore , vesi/puljong, söögisool, must pipar, loorber	150.00	275.36	4.83	20.79	16.71
				Tomatine oapada	Uba, tomat, porgand, bataat, mugulsibul, küüslauk, vesi, söögisool, must pipar, loorber, petersell	150.00	77.60	13.20	0.61	2.57
Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), vesi, toiduõli, söögisool			75.00	137.00	23.70	2.88	3.60		
Ahjukartulid	Kartul, toiduõli, söögisool			75.00	96.60	14.40	3.08	1.84		
Valge redise-paprikasalat	Valge redis, paprika			100.00	20.48	4.88	0.12	0.84		
Peedi-hapukurkisalat	Keedupeet, hapukurk, till			100.00	35.60	5.80	0.20	1.47		
Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned seesamiseemned			5.00	30.55	0.71	2.68	1.21		
Salatikaste	Õunamahla, õunapäädikas, toiduõli, sidrunimahla, 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	32.4	5.60	0.20	0.60		
Kokku:				970.92	108.21	42.06	36.71			
Reede	3/27/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
Lõunasöök	Taimetoi	Riisi-kõõgiviljaroog kanalihaga	Kanaliha, riis, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, rohelised herned, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	200.00	254.00	32.80	8.14	10.30		
		Makaroid hakksojaga (G, L)	Hakksoja, porgand, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, paprika, toiduõli, söögisool, vesi, täisterapasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, must pipar, petersell	100.00	163.00	22.70	4.17	7.40		
		Soe tomatikaste basiilikuga	Purustatud tomat, tomatipasta, küüslauk, mugulsibul, vesi, suhkur, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik	50.00	23.45	3.25	1.16	0.41		
		Porgandi-kaalikasalat	Porgand, kaalikas, õunamahla 100% naturaalne, toiduõli	100.00	60.75	8.70	3.14	0.78		
		Kapsa-maisisalat	Valge peakapsas, mais, toiduõli, sidrunimahla	100.00	65.4	8.34	1.78	2.21		
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned seesamiseemned	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21		
		Salatikaste	Õunamahla, õunapäädikas, toiduõli, sidrunimahla, 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		
		Banaan		100.00	102.00	23.20	0.30	1.21		
		Kokku:				941.48	129.87	32.71	30.60	
NADALA KESKMINE KOKKU:				894.33	106.81	35.99	33.60			
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenegiast (%E)					47.77	36.22	15.03			
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E			

Üldinfo menüü kohta
 Taimetoi võib sisaldada muna- ja piimatooteid
 Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo kooõgipersonalilt
 Menüü on koostatud lähtudes 10.-12.klassi laste toiduenegia 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

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