Koolilõuna menüü

Tallinna Rakenduslik Kolledž

14.nädal 30.03-03.04.2026

Esmaspäev	3/30/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)	Veisehakkliha, punane uba, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, söögisool	150.00	154.29	7.48	10.15	7.00
Taimetoit	Chilli con carne, ilma lihata (mahedamaitseline tšilli)	Punane uba, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, sool	150.00	135.00	14.93	4.97	5.32
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75.00	119.00	19.60	3.56	1.71
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75.00	66.00	12.60	0.47	2.27
	Kaalika-ananassisalat	Kaalikas, ananass	100.00	39.90	8.15	0.10	0.60
	Kapsasalat paprika ja spinatiga		50.00	21.50	3.03	0.30	0.93
	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 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
	Õun		100.00	48.10	10.90	0.00	0.00
		Kokku:		**879.67**	**112.48**	**33.73**	**26.90**

Teisipäev	3/31/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Paneeritud ahjukala (G, M, PT)	Valge **kala**, **nisu**jahu, kana**muna**, **riivsa**i, toiduõli, söögisool, must pipar, sidrunikoor	100.00	198.39	11.77	7.74	20.85
Taimetoit	Köögiviljaraguu (G, L)	Valge peakapsas, porgand, mugulsibul, lillkapsas, kõrvits, kaalikas,**nisu**jahu, toiduõli, vesi,**hapukoor**, söögisool, petersell	150.00	63.30	8.40	1.87	1.94
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Till, roheline sibul, maitsestamata jogurt, söögisool, suhkur	50.00	28.40	2.39	1.33	1.70
	Bulgur (G)	**Bulgur** (durumnisu), vesi, söögisool	75.00	87.40	16.70	0.57	2.90
	Ahjukartulid	Kartul, toiduõli, söögisool	75.00	96.60	14.40	3.08	1.84
	Punase kapsa ja porgandi salat	Punane peakapsas, porgand, õunaäädikas, toiduõli, suhkur, söögisool	100.00	42.90	5.75	1.19	1.01
	Hiina kapsa-maisisalat	Hiina kapsas, mais	100.00	28.10	3.61	0.38	1.62
	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 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
	Nuikapsas		100.00	24.20	4.20	0.20	0.50
		Kokku:		**861.92**	**102.19**	**30.51**	**41.36**

Kolmapäev	4/1/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka (G)	Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink,**viiner**, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, maitseroheline	250.00	195.00	12.20	10.70	11.70
Taimetoit	Šampinjoni seljanka	Kartul, šampinjon, hapukurk (värske kurk, vesi, söögisool, till), porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, petersell, must pipar, söögisool, loorber	150.00	65.50	10.30	1.65	1.70
	Hapukoor (L)		30.00	66.50	1.14	6.44	0.99
	Leivasupp vahukoorega (G, L)	**Rukkileib**, vesi, rosinad, suhkur, söögisool, vanillisuhkur, kaneel,**vahukoor**	160.00	294.00	51.60	7.49	3.30
	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
	Apelsin		100.00	43.00	8.43	0.14	1.14
		Kokku:		**877.59**	**123.38**	**29.97**	**26.61**

Neljapäev	4/2/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tikka masala kastmes kanalihatükid (L)	Broileriliha, purustatud tomat, tomatipüree, vesi, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahl, vürtsköömned, koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, kaneel, jahvatatud nelik, jahvatatud tšillipipar, maitsestamata**jogurt**	150.00	118.00	6.29	6.29	7.13
Taimetoit	Tikka masala kastmes tofu (L)	**Tofu** (**sojauba**, vesi), purustatud tomat, tomatipüree, vesi, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahl, vürtsköömned, koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, kaneel, jahvatatud nelik, jahvatatud tšillipipar, maitsestamata**jogurt**	150.00	63.60	6.08	2.73	2.81
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75.00	119.00	19.60	3.56	1.71
	Kartul, aurutatud		75.00	54.40	11.60	0.08	1.42
	Vinegrett salat (ilma kartulita)	Keedupeet, aurutatud porgand, hapukurk, mugulsibul, rohelised herned, toiduõli, söögisool, must pipar	100.00	77.10	6.21	4.30	1.92
	Kapsa-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur	100.00	49.50	5.18	2.11	1.26
	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 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	9.24	0.00	0.30
		Kokku:		**817.49**	**100.00**	**33.26**	**25.63**

Reede	4/3/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-hakklihavorm (L, M)	Kartul, porgand, mugulsibul, sea-veise segahakkliha, toiduõli**piim**, kana**muna**, söögisool, must pipar, maitseroheline	250.00	253.00	25.10	9.80	14.50
Taimetoit	Juurviljavorm munapiimaseguga ja tilliga (L, M)	Kartul, porgand, pastinaak, mugulsibul,**piim**, kana**muna**, söögisool, till	250.00	205.00	29.70	4.45	8.51
	Külm hapukoorekaste rohelise sibulaga (L)	**Hapukoor**, sidrunimahl, suhkur, söögisool, roheline sibul	50.00	56.60	2.43	4.56	1.44
	Hiina kapsa salat tomati ja kurgiga	Hiina kapsas, tomat, kurk	100.00	14.70	1.88	0.12	0.98
	Porgandi-brokolisalat	Porgand, brokoli, toiduõli, sidrunimahl	100.00	41.6	5.26	1.24	0.962
	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 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:		**873.69**	**99.84**	**34.34**	**36.03**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**862.07**	**107.58**	**32.36**	**31.30**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**49.92**	**33.79**	**14.53**
		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