

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	Taimetoit	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	
		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	
		Kaaliika-ananassisalat	Kaaliikas, 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, päevalilleaseemned 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	Taimetoit	Paneeritud ahjukala (G, M, PT)	Valge kala , nisu jahu, kanamuna , riivsai , toiduõli, söögisool, must pipar, sidrunikoor	100.00	198.39	11.77	7.74	20.85	
		Kõõgiviljaragu (G, L)	Valge peakapsas, porgand, mugulsibul, lillkapsas, kõrvits, kaaliikas nisu jahu, toiduõli, vesi, hapukoor , söögisool, petersell	150.00	63.30	8.40	1.87	1.94	
		Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Till, roheline sibul, maitsestatama 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, päevalilleaseemned 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	Taimetoit	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	
		Šampinjoni seljanka	Kartul, šampinjon, hapukurk (värsked 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	Taimetoit	Tikka masala kastmes kanalihatükid (L)	Broileriliha, purustatud tomat, tomatipüree, vesi, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahl, võrtskõõmned, koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, kaneel, jahvatatud nelik, jahvatatud tšillipipar, maitsestatam jogurt	150.00	118.00	6.29	6.29	7.13	
		Tikka masala kastmes tofu (L)	Tofu (sojauba) , vesi), purustatud tomat, tomatipüree, vesi, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahl, võrtskõõmned, koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, kaneel, jahvatatud nelik, jahvatatud tšillipipar, maitsestatam 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, päevalilleaseemned 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	
		Pim		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	Taimetoit	Kartuli-hakklihavorm (L, M)	Kartul, porgand, mugulsibul, sea-veise segahakkliha, toiduõli piim , kanamuna , söögisool, must pipar, maitseroheline	250.00	253.00	25.10	9.80	14.50	
		Juurviljavorm munapiimaseguga ja tilliga (L, M)	Kartul, porgand, pastinaak, mugulsibul piim , kanamuna , 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, päevalilleaseemned 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 kõõgipersonalilt

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