

Koolilõuna menüü

Tallinna Rakenduslik Kolledž

19.nädal 04.05-08.05.2026

Esmaspäev	5/4/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Taimetoid	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, võli , söögisool, suhkur, vesi	150.00	104.00	7.65	6.95	1.47	
		Taisterapasta/pasta (G)	Pasta (durumisujahu, 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, hapukoor , sidrunimah, suhkur, söögisool	100.00	59.50	8.27	1.67	1.83	
		Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, sidrunimah, toiduõli, 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	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, 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:				889.49	104.43	38.09	29.57		
T teisipäev	5/5/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Taimetoid	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	150.00	122.00	1.45	4.96	17.30	
		Ühepajatoit rohelistest hernestega	Rohelised herned, valge peakapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	150.00	120.00	12.90	4.89	3.53	
		Bulgur (G)	Bulgur (durumisujahu), 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	
		Peedisalat pärlsibulaga	Peet, sibul, vesi, äädikas, söögisool, till, sibul, sinepiseemned , pipar, suhkur	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	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, 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	24.20	4.20	0.20	0.50	
		Kokku:				769.27	94.68	26.27	36.34
Kolmapäev	5/6/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Taimetoid	Hernesupp sealihaga(G)	Kartul, sealiha, odrakruubid, kuivatatud hernes, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250.00	227.00	21.20	10.60	9.99	
		Hernesupp ilma lihata(G)	Kartul, odrakruubid, kuivatatud hernes, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	150.00	147.60	18.45	5.67	4.05	
		Maasika pannacotta (L)	Piim, vanilje, želatiin , maitsestatamajogurt, maasikas, vahukoor , 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	
		Apelsin		100.00	43.00	8.43	0.14	1.14	
		Kokku:				941.69	103.83	42.10	34.65
		Neljapäev	5/7/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Taimetoid	Kanapada basiiliku ja brokkoliga(L)	Kanaliha, purustatud tomat, porgand, sibul, brokkoli, suhkur, vesi, toiduõli, söögisool, toiduõli, värsked petersell	70.00	86.80	1.03	1.90	16.52	
		Tomatine oapada	Uba, tomat, porgand, bataat, mugulsibul, küüslauk, vesi, toiduõli, 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	
		Hiina kapsasalat porrulaugu ja spinatiga	Hiina kapsas, porrulauk, spinat, toiduõli, sidrunimah	100.00	20.48	4.88	0.12	0.84	
		Peedi-hapukurgisalat	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	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, 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	40	9.24	0.00	0.30	
Kokku:				848.97	112.04	26.93	38.10		
Reede	5/8/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Taimetoid	Riisi-hakkliha-kapsa pajaroog	Sea-veise segahakkliha, valge peakapsas, riis, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, tomatipasta, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, loorber	200.00	226.00	25.00	8.85	8.82	
		Suvikõrvitsapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	Taisterapasta (durumisujahu, vesi), suvikõrvits, toiduõli, mugulsibul, basiilik juust , petersell, vesi, söögisool, must pipar	200.00	300.00	41.30	9.26	10.80	
		Kapsa-kurgisalat tilliga	Hiina kapsas, kurk, toiduõli, till	100.00	20.12	4.76	0.06	0.98	
		Porgandi-küüslausalat majoneesiga	Porgand, küüslauk, majonees	100.00	72.5	5.59	4.68	0.656	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned seesamiseemned	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21	
		Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, 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	
		Pirn		100.00	29.90	4.59	0.15	1.35	
		Kokku:				921.41	112.12	37.02	30.89
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:				874.16	105.42	34.08	33.91
Põhitoainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)				48.24	35.09	15.52			
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									
Tähtsed menüüs									
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontode		VS-vähendatud suhkruga							