

Koolilõuna menüü
Tallinna Rakenduslik Kolledž
18.nädal **27.04-01.05.2026**

Esmapäev	4/27/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	
Lõunasöök	Taimetoi	Kanahautis beebiporgandi ja seentega (G, L)	Kanaliha, porrulauk, beebiporgand, šampinjoniid, mugulsibul toidukoor , vesi, toiduõli, nisujahu, piim , söögisool, must pipar, Petersell	150.00	150.00	12.90	5.64
		Läätsekaste tomati ja rosmariiniga (G, L)	Läätсед, porrulauk, paprika, mugulsibul toidukoor , vesi, toiduõli, nisujahu, piim , söögisool, must pipar, Petersell	150.00	156.00	19.30	4.60
		Täisterapasta/pasta (G)	Pasta (durum nisu jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	75.00	79.90	15.10	0.76
		Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75.00	119.00	19.60	3.56
		Porgandi-amanassisalad	Porgand, ananass, toiduõli	100.00	32.90	5.78	0.20
		Hiina kapsa salat paprikaga	Hiinapapsas, paprika, toiduõli, sidrunimah	100.00	25.40	2.06	1.12
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned seesamiseemned	5.00	30.55	0.71	2.88
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepulber , söögisool, must pipar, Petersell	100.00	70.50	0.06	7.92
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	Marjad, vesi	100.00	56.39	4.88	2.57
		Maitsevesi		100.00	3.25	0.82	0.04
		Rukkileiva- ja sepiatootede valik		50.00	115.00	24.60	0.83
		Riisigalett	Pruun riis (97.6%), seesamiseemned , söögisool	5.00	20.20	4.73	0.15
		Õun		100.00	40.00	9.24	0.00
Kokku:				899.09	119.78	30.07	
Teisipäev	4/28/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	
Lõunasöök	Taimetoi	Mehhikopirane hakklihakaste	Veisshakkliha, punased oad, purustatud tomat, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomatipasta, toiduõli, söögisool, jahvatatud paprika, suhkur, Petersell, jahvatatud šillipipar, jahvatatud võtiskõõmened, must pipar	150.00	172.00	12.00	10.10
		Mehhikopirane punase oadkaste	Punased oad, purustatud tomat, paprika, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomatipasta, toiduõli, söögisool, jahvatatud paprika, suhkur, Petersell, jahvatatud šillipipar, jahvatatud võtiskõõmened, must pipar	150.00	159.00	20.20	5.04
		Kauboi kartulid	Kartul (koorega), toiduõli, söögisool	75.00	96.60	14.40	3.08
		Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75.00	119.00	19.60	3.56
		Kapsa-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur	100.00	49.50	5.18	2.11
		Peedisalat marineeritud sibulaga	Keedupeet, marineeritud mugulsibul (mugulsibul, sidrunimah, must pipar, söögisool, vesi, õunaäädikas, suhkur)	100.00	42.60	7.27	0.24
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned seesamiseemned	5.00	30.55	0.71	2.68
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepulber , söögisool, must pipar, Petersell	100.00	70.50	0.06	7.92
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	Marjad, vesi	100.00	56.39	4.88	2.57
		Rukkileiva- ja sepiatootede valik		50.00	115.00	24.60	0.83
		Riisigalett	Pruun riis (97.6%), seesamiseemned , söögisool	5.00	20.20	4.73	0.15
		Nuikapsas		100.00	36.00	6.22	0.10
		Kokku:				967.34	119.85
Kolmapäev	4/29/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	
Lõunasöök	Taimetoi	Rassolnik kanalihaga (G)	Kartul, kanaliha, porgand, mugulsibul, porrulauk, odrakruup , hapukurk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, Petersell	250	261	18.1	14.9
		Rassolnik põldubadega (G)	Põldsood, keedetud, vesi, odrakruup , kuivane, porgand, kartul, kooreta, toores, mugulsibul, söögisoolakurk, vedelikuta, söögisool, toiduõli, Petersell, värske	150.00	63.60	11.73	0.31
		Hapukoor (L)		30.00	66.50	1.14	6.44
		Maisimannakreem mustika kisselliga (L)	Maisimanna, vesi, suhkur, piim, vahukoor , mustikad, kartulitärklis	160.00	267.00	56.40	2.82
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		100.00	56.39	4.88	2.57
		Mahlajook, keskmiselt		50.00	22.00	5.50	0.00
		Rukkileiva- ja sepiatootede valik		50.00	115.00	24.60	0.83
		Riisigalett	Pruun riis (97.6%), seesamiseemned , söögisool	5.00	20.20	4.73	0.15
		Apelsin		100.00	48.10	10.90	0.00
		Kokku:				919.79	137.98
Neljapäev	4/30/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	
Lõunasöök	Taimetoi	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisu jahu, hapukoor , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	150.00	153.00	4.81	11.90
		Seestrooganov (G, L)	Šampinjoniid, mugulsibul, tomatipüree, nisu jahu, hapukoor , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	150.00	89.90	6.25	6.18
		Kartul, aurutatud		75.00	54.40	11.60	0.08
		Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisu anna 100%), vesi, toiduõli, söögisool	75.00	137.00	23.70	2.88
		Punase kapsa-maissisalad	Punane peakapsas, mais, toiduõli, sidrunimah, suhkur, söögisool	100.00	75.50	7.83	3.44
		Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, toiduõli	100.00	46.00	7.06	1.15
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned seesamiseemned	5.00	30.55	0.71	2.68
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepulber , söögisool, must pipar, Petersell	100.00	70.50	0.06	7.92
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	Marjad, vesi	100.00	56.39	4.88	2.57
		Maitsevesi		100.00	3.25	0.82	0.04
		Rukkileiva- ja sepiatootede valik		50.00	115.00	24.60	0.83
		Riisigalett	Pruun riis (97.6%), seesamiseemned , söögisool	5.00	20.20	4.73	0.15
		Porgand		100.00	32.4	5.60	0.20
Kokku:				884.09	102.65	40.02	
Reede	5/1/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	
Lõunasöök	Taimetoi		200.00				
			100.00				
			50.00				
			100.00				
			100.00				
			5.00				
			10.00				
			100.00				
			100.00				
			40.00				
	5.00						
	100.00						
Kokku:				0.00	0.00	0.00	
NÄDALA KESKINE KOKKU:				917.57	96.05	27.30	
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguergiast (%E)					41.87	26.77	
Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena				800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	

Üldinfo menüü kohta

Taimetoi võib sisaldada muna- ja piimatoteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo köökipersonalilt
Menüü on koostatud lähtudes 10.-12.klassi laste toiduernergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi
Joogivest 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 piimatoteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontode VS – vähenudatuhkruga