

Tallinna Rakenduslik Kool
41. nädal 06.10-10.10.2025

Ennaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Tomatine kanapada ananassiga	Porgand, toiduõli, kanaliha, peakapsas valge, mugulsibul, tomat, kartul, vesi, sõõgisool, pipar, ananass, tomatipüree, tomat	120.00	107.28	10.74	3.33	7.53	
	Tomatine oaпада	Sojaoad, porgand, toiduõli, peakapsas valge, mugulsibul, tomat, tomatipüree, kartul, vesi, sõõgisool, pipar	30.00	20.61	1.95	0.93	0.83	
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, sõõgisool, toiduõli	100.00	151.25	26.25	2.58	4.56	
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, sõõgisool	100.00	128.75	28.63	0.26	2.50	
	Kolme kapsa salat tilliga	Punane peakapsas, valge peakapsas, rooskapsas, till	150.00	48.80	6.26	0.35	3.12	
	Porgand (salati komponent)		150.00	48.60	8.40	0.30	0.90	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.80	0.02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	15.00	91.65	2.13	8.04	3.63	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50	2.30	
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, sool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.40	
	Pirn		50.00	20.00	5.97	0.00	0.13	
	Valge redis		50.00	9.40	2.25	0.05	0.40	
Kokku:				842.42	117.00	26.84	29.82	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Sealiha-tähekesesupp (G)	Kartul, sealiha, porgand, mugulsibul, toiduõli, pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, sõõgisool, must pipar, petersell, till	280.00	245.47	27.44	9.33	9.03	
	Rohelise herne-tähekesesupp (G)	Kartul, roheline hernes, porgand, mugulsibul, toiduõli, pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, sõõgisool, must pipar, petersell, till	70.00	47.00	7.62	0.91	1.57	
	Kohupiima-jogurtimaius mangopüreega (L, VS)	Kohupiim maitsestatata R 5%, jogurt maitsestatata R 2.5%-3% , vahukoor R 35%, mango, želatiin, suhkur	160.00	264.00	24.40	13.70	10.40	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50	2.30	
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, sool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.40	
	Banaan		50.00	33.80	7.65	0.10	0.40	
Kapsas, valge		50.00	15.10	2.47	0.05	0.60		
Kokku:				750.95	93.95	27.31	28.20	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Ahjukala kõõgiviljapadjal (PT)	Valge kala, sibul, porgand, purustatud tomat, suvikõrvits, sõõgisool, must pipar, till	100.00	93.40	2.10	4.96	9.62	
	Oakaste ananassiga (G, L)	Suvikõrvits, uba, paprika, porgand, mugulsibul, ananass, või R 82%, vesi, nisujahu, vahukoor R 35%, sõõgisool, must pipar	50.00	43.75	4.60	1.83	1.50	
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor R 10%, sidrunimahl, suhkur, sõõgisool, murulauk	100.00	113.00	4.86	9.12	2.83	
	Kolme riisisegu	Vesi, riis, punane riis, täistera riis, toiduõli, sõõgisool	100.00	118.00	23.10	1.34	2.30	
	Kartul, aurutatud		100.00	72.50	15.50	0.10	1.90	
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	150.00	63.80	10.58	0.29	2.69	
	Hiina kapsas (salati komponent)		150.00	20.85	2.25	0.15	1.80	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.80	0.02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	15.00	91.65	2.13	8.04	3.63	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50	2.30	
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, sool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.40	
	Õun		50.00	24.04	6.74	0.00	0.00	
	Porgand		50.00	16.20	4.25	0.10	0.30	
	Kokku:				873.27	100.53	36.94	32.87
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Kartulivorm kanahakkliha ja suvikõrvitsaga (L)	Kartul, kanahakkliha, suvikõrvits, mugulsibul, kohvikoor R 10%, juust R 25%-26%, vesi, sõõgisool, must pipar, toiduõli, petersell	280.00	307.00	30.50	13.30	15.00	
	Kartuli-suvikõrvitsavorm juustuga (L)	Kartul, suvikõrvits, mugulsibul, kohvikoor R 10%, juust R 25%-26%, vesi, sool, must pipar, toiduõli, petersell	70.00	80.03	10.15	2.05	2.59	
	Tomatikaste	Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, petersell, mustpipar, sõõgisool	100.00	36.70	7.93	0.06	1.70	
	Porgandi-melonisalat	Porgand, melon, toiduõli	150.00	72.30	8.19	3.26	0.89	
	Nuikapsas (salati komponent)		150.00	36.30	6.30	0.30	0.73	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.96	0.01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10.00	61.20	0.15	5.34	2.53	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50	2.30	
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, sool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.40	
	Ploom		50.00	23.15	4.68	0.30	0.33	
	Kaalikas		50.00	17.81	4.56	0.05	0.53	
	Kokku:				815.33	96.86	31.83	30.64
	Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor R 10%, toiduõli, vesi, nisujahu, sinepipulber, petersell, sõõgisool, must pipar	120.00	95.14	3.60	6.89	4.56	
	Koorekaste läätsedega (G, L)	Läätsed, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, vesi, hapukoor R 20%, must pipar, sõõgisool, petersell	30.00	27.15	3.06	0.98	1.30	
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, sõõgisool	100.00	110.00	21.13	0.78	3.78	
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, sõõgisool, toiduõli	100.00	151.25	26.25	2.58	4.56	
	Kapsa-paprikasalat	Peakapsas valge, paprika	150.00	43.20	6.56	0.30	1.92	
	Valge röigas (salati komponent)		150.00	28.35	6.75	0.15	1.20	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.80	0.02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10.00	61.10	1.42	5.36	2.42	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50	2.30	
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, sool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.40	
	Mahlajook	Mahl 100% naturaalne, vesi	100.00	17.80	4.21	0.05	0.14	
Pirn		50.00	20.00	5.97	0.00	0.13		
Kurk		50.00	4.90	1.05	0.00	0.33		
Kokku:				774.98	104.42	28.10	26.62	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				811.39	102.55	30.20	29.63	
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					50.26	33.78	14.66	
Nõutud vahemik kahanädala keskmisena				800-900 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E	
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid								
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi kõõgipersonalilt								
Menüü on koostatud lähtudes 10.-12.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootumissoovitusi								
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								
Tähisted menüüs								
G – sisaldab gluteeni								