

Tallinna Rakenduslik Kolledž
42. nädal 13.10.-17.10.2025

Esmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Taimetoi	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, karri (koriander, kurkum, põld-lambalaits, Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtskõomen, must pipar), mugulsibul, toidukoor R 15% , vesi, toiduõli, maisitärklis, sõõgisool, must pipar, petersell	120.00	130.29	3.17	8.74
	Kikerherne-karrikaste (G, L)	Kikerherned, karri (koriander, kurkum, põld-lambalaits, Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtskõomen, must pipar), mugulsibul, toidukoor R 15% , vesi, toiduõli, maisitärklis, sõõgisool, must pipar, petersell	30.00	34.80	2.28	2.10
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, vesi) , vesi, sõõgisool, toiduõli	100.00	151.25	26.25	2.58
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, sõõgisool	100.00	128.75	28.63	0.26
	Punase kapsa-virsikusalat	Punane kapsas, virsik	150.00	46.24	10.61	0.29
	Valge redis (salatikomponent)		150.00	28.35	6.75	0.15
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahla inepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.80
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	10.00	61.10	1.42	5.36
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50
	Riisigalett	Pruun riis (97.6%), seesamiseemned , sool	5.00	20.20	4.73	0.15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57
	Õun		50.00	24.04	6.74	0.00
	Porgand		50.00	16.20	4.25	0.10
			Kokku:	837.10	114.52	30.59
Telsipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Taimetoi	Külasupp sealihaga (G)	Odrakruup , porgand, juurseller , mugulsibul, toiduõli, kaalikas, loorber, kartul, sealiha, peakapsas, vesi, sõõgisool, must pipar	280.00	196.93	18.11	9.43
	Külasupp roheliste hernestega (G)	Odrakruup , porgand, mugulsibul, toiduõli, kaalikas, loorber, kartul, peakapsas, vesi, sõõgisool, rohelised herned, juurseller , must pipar	70.00	36.87	5.41	0.89
	Hapukoor R 10% (L)		30.00	53.10	1.85	4.50
	Kakaokeem söstra-toormoosiga (L, VS)	Hapukoor R 20%, maitsestatamata kohupiim R 1%, maitsestatamata jogurt R 2,5%-3% , kakaopulber, suhkur, moos (punased sõstrad, mustad sõstrad, suhkur)	160.00	234.00	26.20	10.80
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50
	Riisigalett	Pruun riis (97.6%), seesamiseemned , sool	5.00	20.20	4.73	0.15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57
	Pirn		50.00	20.00	5.97	0.00
	Kapsas, valge		50.00	15.10	2.47	0.05
			Kokku:		701.59	84.37
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Taimetoi	Azuu veiselihaga (G)	Kartul, veiseliha, toiduõli, nisujahu , mugulsibul, küüslauk, tomatipüree, vesi, hapukurk, sõõgisool, must pipar, jahvatatud paprika, loorber, petersell	280.00	250.00	16.60	14.70
	Azuu punaste ubadega (G)	Kartul, punased oad, toiduõli, nisujahu , mugulsibul, küüslauk, tomatipüree,vesi, hapukurk, sõõgisool, must pipar , jahvatatud paprika, loorber, petersell	70.00	54.40	6.15	2.26
	Hiina kapsa-hernesalat	Hiina kapsas, hernes	150.00	81.89	16.14	0.65
	Porgand (salatikomponenet)		150.00	48.60	12.75	0.30
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahla inepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.80
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	10.00	61.10	1.42	5.36
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50
	Riisigalett	Pruun riis (97.6%), seesamiseemned , sool	5.00	20.20	4.73	0.15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57
	Õun		50.00	24.04	6.74	0.00
	Valge redis		50.00	9.40	2.25	0.05
			Kokku:		745.51	86.48
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Taimetoi	Kreemine kanapasta (G, L)	Pasta (durumisujahu, vesi) , kanaliha, suvikõrvits, paprika, küüslauk, mugulsibul sulatatud juust R 9%, toidukoor R 15% , vesi, sõõgisool, must pipar, toiduõli, basiilik	280.00	460.00	41.20	22.00
	Seenepasta (G, L)	Pasta (durumisujahu, vesi) , šampinjoniid, mugulsibul sulatatud juust R 9%, toidukoor R 15% ,vesi, sõõgisool, must pipar, toiduõli, petersell	70.00	50.87	7.19	1.56
	Porgandi-paprikasalat punase sibulaga	Porgand, paprika, punane sibul	150.00	48.10	7.80	0.38
	Valge/punane peakapsas (salatikomponent)		150.00	44.80	6.88	0.23
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahla inepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.80
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	10.00	61.10	1.42	5.36
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50
	Riisigalett	Pruun riis (97.6%), seesamiseemned , sool	5.00	20.20	4.73	0.15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57
	Pirn		50.00	20.00	5.97	0.00
	Porgand		50.00	16.20	4.25	0.10
			Kokku:		917.15	99.13
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Taimetoi	Värviline riisiroog kalaga	Valge kala , tomat, mais, riis, paprika, spinat, roheline hernes, mugulsibul, till, toiduõli, sõõgisool, must pipar	280.00	377.07	51.43	9.43
	Riisiroog munaga (M)	Riis, kanamuna , porgand, paprika, suvikõrvits, spinat, roheline sibul, hernes, toiduõli, sõõgisool, must pipar	70.00	57.40	7.65	2.01
	Kodujuustu-redise-tomatisalat (L)	Kodujuust R 4%-5% , tomat, reidis, till, hapukoor R 20%	150.00	99.75	4.11	4.73
	Peet, keedetud (salati komponent)		150.00	91.01	12.47	0.77
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahla inepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.80
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	10.00	61.10	1.42	5.36
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	69.00	14.76	0.50
	Riisigalett	Pruun riis (97.6%), seesamiseemned , sool	5.00	20.20	4.73	0.15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	56.39	4.88	2.57
	Mahlajook	Mahl 100% naturaalne, vesi	100.00	17.80	4.21	0.05
	Banaan		50.00	45.30	10.86	0.10
	Kaalikas		50.00	17.80	4.56	0.05
		Kokku:		983.31	121.13	33.50
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				836.93	101.13	33.59
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					52.52	32.27
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				800-900 kcal	45-60 %E	25-40%E
Üldinfo menüü kohta						
Taimetoi võib sisaldada muna- ja piimatoteid						
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köökipersonalt						
Menüü on koostatud lähtudes 10–12 klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi						
Joogeti 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						
Tahised menüüs						
G – sisaldab gluteeni						
L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontode						
VS–vähendatud suhkruga						