

**Tallinna Rakenduslik Kool**  
43. nädal      20.10-24.10.2025

| Esmapäev                                                                                                                                                                                                                                   | Lõunasõök                                               | Koostisosad                                                                                                                                                | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                  | Bolognese kaste                                         | Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, sool              | 120.00   | 80.23         | 4.90           | 4.58      | 4.01      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Bolognese kaste hakksojaga                              | <b>Hakksoja</b> , mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, sool           | 30.00    | 27.51         | 2.00           | 0.78      | 2.58      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Riis, aurutatud                                         | Riis, vesi, söögisool                                                                                                                                      | 100.00   | 128.75        | 28.63          | 0.26      | 2.50      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Pasta, keedetud (G)                                     | <b>Pasta (durumisujahu)</b> , vesi), vesi, söögisool, toiduõli                                                                                             | 100.00   | 151.25        | 26.25          | 2.58      | 4.56      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Värske kapsa-porrulaugusalat                            | Valge peakapsas, porrulauk                                                                                                                                 | 150.00   | 115.20        | 9.30           | 7.37      | 1.62      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Pect, keedetud (salati komponent)                       |                                                                                                                                                            | 150.00   | 91.01         | 12.47          | 0.77      | 4.79      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Salatikaste                                             | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahls <b>inepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell                                                        | 5.00     | 35.25         | 0.03           | 3.90      | 0.01      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Seemnesegu                                              | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned <b>seesamiseemned</b>                                                                                                   | 10.00    | 61.10         | 1.42           | 5.36      | 2.42      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)                  |                                                                                                                                                            | 30.00    | 69.00         | 14.76          | 0.50      | 2.36      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Riisigalett                                             | Pruun riis (97,6%), <b>seesamiseemned</b> , sool                                                                                                           | 5.00     | 20.20         | 4.73           | 0.15      | 0.40      |
| Piimatooted (piim, keefir) (L)                                                                                                                                                                                                             |                                                         | 50.00                                                                                                                                                      | 28.20    | 2.44          | 1.29           | 1.72      |           |
| Ploom                                                                                                                                                                                                                                      |                                                         | 50.00                                                                                                                                                      | 23.15    | 4.68          | 0.30           | 0.35      |           |
| Peakapsas                                                                                                                                                                                                                                  |                                                         | 50.00                                                                                                                                                      | 15.12    | 3.72          | 0.05           | 0.60      |           |
| Kokku:                                                                                                                                                                                                                                     |                                                         |                                                                                                                                                            |          | 845.96        | 115.33         | 27.86     | 27.92     |
| Teisipäev                                                                                                                                                                                                                                  | Lõunasõök                                               | Koostisosad                                                                                                                                                | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                  | Koorene lõhesupp (L)                                    | Kartul, <b>lõhe</b> , porgand, mugulsibul, vesi, <b>kohvikoor R 10%</b> , söögisool, must pipar, till, toiduõli, loorber                                   | 280.00   | 263.87        | 15.09          | 16.33     | 14.96     |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Koorene seenesupp (L)                                   | Sampinjonid, kartul, mugulsibul, küüslauk, kõõgiviljapuljong <b>toidukoor R 15%, või R 82%</b> , petersell, tüümian, söögisool, valge pipar, muskaatpähkel | 70.00    | 46.48         | 4.45           | 2.46      | 1.48      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Õuna-rukkileivakreem (G)                                | Rukkileib, õunamahl 100% naturaalne, vesi, suhkur <b>nisumanna</b>                                                                                         | 160.00   | 253.00        | 56.20          | 0.66      | 3.99      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)                  |                                                                                                                                                            | 30.00    | 69.00         | 14.76          | 0.50      | 2.36      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Riisigalett                                             |                                                                                                                                                            | 5.00     | 20.20         | 4.73           | 0.15      | 0.40      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Piimatooted (piim, keefir) (L)                          |                                                                                                                                                            | 100.00   | 56.39         | 4.88           | 2.57      | 3.44      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Õun                                                     |                                                                                                                                                            | 50.00    | 24.04         | 6.74           | 0.00      | 0.00      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Kaalikas                                                |                                                                                                                                                            | 50.00    | 17.81         | 4.56           | 0.05      | 0.55      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Kokku:                                                  |                                                                                                                                                            |          | 750.78        | 111.41         | 22.72     | 27.18     |
| Kolmapäev                                                                                                                                                                                                                                  | Lõunasõök                                               | Koostisosad                                                                                                                                                | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurti-ürdimarinaadis broileri poolkoib (L, PT)        | Kanapoolkoib, <b>mailsestamata jogurt R 2,5-3%</b> , küüslauk, söögisool, must pipar, ürdid                                                                | 100.00   | 178.00        | 0.25           | 7.32      | 27.80     |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Nelja-oa-pada                                           | Punased oad, valged oad, mustad oad, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar                                                           | 50.00    | 56.30         | 6.12           | 1.67      | 2.81      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Soe valge kaste (G, L)                                  | <b>Nisujahu</b> , toiduõli, <b>piim R 2,5%, toidukoor R 15%</b> , söögisool                                                                                | 50.00    | 59.13         | 4.08           | 3.95      | 1.87      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Kartul, aurutatud                                       |                                                                                                                                                            | 100.00   | 73.95         | 16.83          | 0.10      | 1.94      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Tatar, aurutatud                                        | Tatar, vesi, söögisool                                                                                                                                     | 100.00   | 110.00        | 21.13          | 0.78      | 3.78      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Peedi-rohelise sibula salat                             | Peet, roheline sibul                                                                                                                                       | 150.00   | 64.20         | 11.36          | 0.24      | 2.33      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Riivitud kaalikas õunamahlaga                           | Kaalikas, õunamahl 100% naturaalne                                                                                                                         | 150.00   | 54.30         | 9.95           | 0.14      | 1.52      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Salatikaste                                             | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahls <b>inepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell                                                        | 5.00     | 35.25         | 0.03           | 3.90      | 0.01      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Seemnesegu                                              | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned                                                                                                         | 10.00    | 61.10         | 1.42           | 5.36      | 2.42      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)                  |                                                                                                                                                            | 30.00    | 69.00         | 14.76          | 0.50      | 2.36      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Riisigalett                                             | Pruun riis (97,6%), <b>seesamiseemned</b> , sool                                                                                                           | 5.00     | 20.20         | 4.73           | 0.15      | 0.40      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Piimatooted (piim, keefir) (L)                          |                                                                                                                                                            | 50.00    | 28.20         | 2.44           | 1.29      | 1.72      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Mahlajook                                               | Mahl 100% naturaalne, vesi                                                                                                                                 | 100.00   | 17.80         | 4.21           | 0.05      | 0.14      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Pirn                                                    |                                                                                                                                                            | 50.00    | 20.00         | 5.97           | 0.00      | 0.15      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Redis                                                   |                                                                                                                                                            | 50.00    | 7.45          | 1.75           | 0.05      | 0.40      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Kokku:                                                  |                                                                                                                                                            |          |               | 854.87         | 105.01    | 25.48     |
| Neljapäev                                                                                                                                                                                                                                  | Lõunasõök                                               | Koostisosad                                                                                                                                                | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                  | Pilaff porgandi ja segahakklihaga                       | Riis, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, paprikapulber, petersell                               | 280.00   | 327.60        | 44.24          | 9.94      | 13.55     |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Pilaff punaste ubadega                                  | Punased oad, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, paprikapulber, petersell                                                | 70.00    | 95.77         | 17.39          | 2.35      | 2.61      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Ürdi-jogurtikaste (L)                                   | <b>Mailsestamata jogurt R 7%</b> , küüslauk, apelsinimahl, söögisool                                                                                       | 50.00    | 44.31         | 5.76           | 1.98      | 0.93      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Kapsa-maisisalat                                        | Kapsas, mais                                                                                                                                               | 150.00   | 148.28        | 27.62          | 4.04      | 5.03      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Porgand (salati komponent)                              |                                                                                                                                                            | 150.00   | 48.60         | 8.40           | 0.30      | 0.90      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Salatikaste                                             | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahls <b>inepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell                                                        | 5.00     | 70.50         | 0.06           | 7.80      | 0.02      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Seemnesegu                                              | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned <b>seesamiseemned</b>                                                                                                   | 10.00    | 61.10         | 1.42           | 5.36      | 2.42      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)                  |                                                                                                                                                            | 30.00    | 69.00         | 14.76          | 0.50      | 2.36      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Riisigalett                                             | Pruun riis (97,6%), <b>seesamiseemned</b> , sool                                                                                                           | 5.00     | 20.20         | 4.73           | 0.15      | 0.40      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Piimatooted (piim, keefir) (L)                          |                                                                                                                                                            | 100.00   | 56.39         | 4.88           | 2.57      | 3.44      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Maitsevesi                                              | Marjad, vesi                                                                                                                                               | 100.00   | 3.25          | 0.82           | 0.04      | 0.07      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Apelsin                                                 |                                                                                                                                                            | 50.00    | 15.05         | 3.55           | 0.05      | 0.40      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Porgand                                                 |                                                                                                                                                            | 50.00    | 16.20         | 2.80           | 0.10      | 0.30      |
| Kokku:                                                                                                                                                                                                                                     |                                                         |                                                                                                                                                            |          | 976.24        | 136.43         | 35.17     | 32.43     |
| Reede                                                                                                                                                                                                                                      | Lõunasõök                                               | Koostisosad                                                                                                                                                | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                  | Hautatud kanakintsuliha ürdi-kõõgiviljaleemes           | Kanakintsuliha, pastinaak, porgand, bataat <b>juurseller</b> , küüslauk, tüümian, sidrunikoor, sidrunimahl, loorber, toiduõli, sool, must pipar, vesi      | 120.00   | 86.23         | 8.71           | 2.49      | 5.95      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Marokopärane kikerhernepada sidruni ja piparmündiga (G) | Kikerherned, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, küüslauk, toiduõli, sidrunikoor, vesin <b>isujahu</b> , söögisool, must pipar, piparmünt                    | 30.00    | 31.46         | 2.62           | 1.27      | 1.37      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Kartul, aurutatud                                       |                                                                                                                                                            | 100.00   | 72.50         | 15.50          | 0.10      | 1.90      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Kuskuss, aurutatud (G)                                  | <b>Kuskuss</b> , vesi, söögisool                                                                                                                           | 100.00   | 134.00        | 27.20          | 0.72      | 4.13      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Porgandi-ananassisalat                                  | Porgand, ananass                                                                                                                                           | 150.00   | 21.45         | 2.93           | 0.15      | 1.58      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Valge rõigas (salati komponent)                         | Valge rõigas, toiduõli                                                                                                                                     | 150.00   | 108.60        | 14.72          | 0.68      | 7.37      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Salatikaste                                             | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahls <b>inepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell                                                        | 5.00     | 35.25         | 0.03           | 3.90      | 0.01      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Seemnesegu                                              | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned <b>seesamiseemned</b>                                                                                                   | 10.00    | 61.10         | 1.42           | 5.36      | 2.42      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)                  |                                                                                                                                                            | 30.00    | 69.00         | 14.76          | 0.50      | 2.36      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Riisigalett                                             | Pruun riis (97,6%), <b>seesamiseemned</b> , sool                                                                                                           | 5.00     | 20.20         | 4.73           | 0.15      | 0.40      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Piimatooted (piim, keefir) (L)                          |                                                                                                                                                            | 100.00   | 56.39         | 4.88           | 2.57      | 3.44      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Mahlajook, keskmiselt                                   |                                                                                                                                                            | 50.00    | 22.00         | 5.50           | 0.00      | 0.00      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Pirn                                                    |                                                                                                                                                            | 50.00    | 20.00         | 5.97           | 0.00      | 0.15      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Nuikapsas                                               |                                                                                                                                                            | 50.00    | 12.10         | 3.00           | 0.10      | 0.25      |
|                                                                                                                                                                                                                                            | Kokku:                                                  |                                                                                                                                                            |          |               | 750.27         | 111.96    | 17.98     |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU:                                                                                                                                                                                                                     |                                                         |                                                                                                                                                            |          | 835.62        | 116.03         | 25.84     | 33.69     |
| Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)                                                                                                                                                                                               |                                                         |                                                                                                                                                            |          |               | 55.54          | 27.83     | 16.13     |
| Nõutud vahemik kahepäeva 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 allergeenide 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 hanklepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus |                                                         |                                                                                                                                                            |          |               |                |           |           |
| Tähtsised menüüs                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                                                                                                                                                            |          |               |                |           |           |
| G – sisaldab gluteeni                                                                                                                                                                                                                      |                                                         |                                                                                                                                                            |          |               |                |           |           |