# Tallinna Rakenduslik Kolledź
## 44. nädal 27.10.-31.10.2025

| Esmaspäev | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Hakkliha-hapukoorekaste (G, L) | Segahakkliha, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, petersell, söögisool, mustpipar, hapukoor R10%, vesi | 120.00 | 83.40 | 4.99 | 4.18 | 6.23 |
| Taimetoit | Köögiviljad juustukastmes (G, L) | Lillkapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim R 2,5%, juust R15%, söögisool, valge pipar, muskaatpähkel, vesi | 30.00 | 28.20 | 1.95 | 1.52 | 1.52 |
| | Tatar, aurutatud | Tatar, vesi, söögisool | 100.00 | 110.00 | 21.13 | 0.78 | 3.78 |
| | Pasta, keedetud (G) | Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli | 100.00 | 151.25 | 26.25 | 2.58 | 4.56 |
| | Kapsa-maisisalat | Peakapsas, mais | 150.00 | 61.65 | 9.54 | 0.57 | 2.43 |
| | Porgand (salatikomponent) | | 150.00 | 48.60 | 12.75 | 0.30 | 0.90 |
| | Salatikaste | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell | 10.00 | 70.50 | 0.06 | 7.80 | 0.02 |
| | 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%), seesamiseemned, sool | 5.00 | 20.20 | 4.73 | 0.15 | 0.40 |
| | Piimatooted (piim, keefir) (L) | | 100.00 | 56.39 | 4.88 | 2.57 | 3.44 |
| | Õun | | 50.00 | 24.04 | 6.74 | 0.00 | 0.00 |
| | Valge redis | | 50.00 | 9.40 | 2.25 | 0.05 | 0.40 |
| | | **Kokku:** | | **793.73** | **111.44** | **26.35** | **28.45** |

| Teisipäev | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Kalasupp spinati ja keedumunaga (L, M) | Valge kala, kartul, toidukoor R 10%, mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, mustpipar, söögisool, till, loorber, vesi | 280.00 | 202.53 | 12.97 | 10.27 | 13.35 |
| Taimetoit | Aedviljasupp spinati ja keedumunaga (L, M) | Kartul, toidukoor R 10%, mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, mustpipar, söögisool, till, loorber, vesi | 70.00 | 41.07 | 3.62 | 1.89 | 2.01 |
| | Mustika panna cotta (L, VS) | Maitsestamata jogurt R 2,5%-3%, piim R 2,5%, vahukoor R 35%, želatiin, mustikad, suhkur, vanillisuhkur, vesi | 160.00 | 214.00 | 25.90 | 9.25 | 6.57 |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | | 30.00 | 69.00 | 14.76 | 0.50 | 2.36 |
| | 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 | 3.44 |
| | Pirn | | 50.00 | 20.00 | 5.97 | 0.00 | 0.15 |
| | Kapsas, valge | | 50.00 | 15.10 | 2.47 | 0.05 | 0.60 |
| | | **Kokku:** | | **638.29** | **75.30** | **24.67** | **28.87** |

| Kolmapäev | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Kalkunipada kaalika ja porgandiga (G) | Kalkuniliha, porgand, kaalikas, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, mustpipar, söögisool, vesi, nisujahu | 120.00 | 97.71 | 5.01 | 5.79 | 5.94 |
| Taimetoit | Läätse-kaalika-porgandipada | Läätsed, kaalikas, porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, küüslauk, tüümian, loorber, söögisool, must pipar, petersell | 30.00 | 35.40 | 4.31 | 1.04 | 1.67 |
| | Kartul, aurutatud | | 100.00 | 73.95 | 16.83 | 0.10 | 1.94 |
| | Riis, aurutatud | Riis, vesi, söögisool | 100.00 | 128.75 | 28.63 | 0.26 | 2.50 |
| | Hiina kapsa-kurgisalat tilliga | Hiina kapsas, kurk, till | 150.00 | 38.33 | 3.53 | 2.34 | 1.48 |
| | Nuikapsas (salatikomponent) | | 150.00 | 36.30 | 9.00 | 0.30 | 0.75 |
| | Salatikaste | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell | 10.00 | 70.50 | 0.06 | 7.80 | 0.02 |
| | Seemnesegu | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned | 10.00 | 61.10 | 1.42 | 5.36 | 2.42 |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | | 50.00 | 115.00 | 24.60 | 0.83 | 3.94 |
| | 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 | 3.44 |
| | Maitsevesi | Marjad, vesi | 100.00 | 3.25 | 0.82 | 0.04 | 0.07 |
| | Õun | | 50.00 | 24.04 | 6.74 | 0.00 | 0.00 |
| | Porgand | | 50.00 | 16.20 | 4.25 | 0.10 | 0.30 |
| | | **Kokku:** | | **777.12** | **114.81** | **26.67** | **24.85** |

| Neljapäev | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Mulgikapsad sealihaga (G) | Hapukapsas, sealiha, odrakruup, mugulsibul, toiduõli, suhkur, söögisool, vesi | 120.00 | 153.43 | 16.54 | 6.21 | 6.53 |
| Taimetoit | Mulgikapsad, lihata (G) | Hapukapsas, odrakruup, mugulsibul, toiduõli, suhkur, söögisool, vesi | 30.00 | 29.85 | 4.11 | 1.04 | 0.62 |
| | Kartul, aurutatud | | 100.00 | 72.50 | 15.50 | 0.10 | 1.90 |
| | Tatar, aurutatud | Tatar, vesi, söögisool | 100.00 | 110.00 | 21.13 | 0.78 | 3.78 |
| | Peedisalat pohladega | Peet, jõhvikas | 150.00 | 62.40 | 10.65 | 0.38 | 2.24 |
| | Riivitud kaalikas õunamahlaga | Kaalikas, õunamahl 100% naturaalne | 150.00 | 54.30 | 9.95 | 0.14 | 1.52 |
| | Salatikaste | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell | 10.00 | 70.50 | 0.06 | 7.80 | 0.02 |
| | 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%), seesamiseemned, sool | 5.00 | 20.20 | 4.73 | 0.15 | 0.40 |
| | Piimatooted (piim, keefir) (L) | | 100.00 | 56.39 | 4.88 | 2.57 | 3.44 |
| | Banaan | | 50.00 | 45.30 | 10.86 | 0.10 | 0.60 |
| | Porgand | | 50.00 | 16.20 | 4.25 | 0.10 | 0.30 |
| | | **Kokku:** | | **821.17** | **118.83** | **25.22** | **26.11** |

| Reede | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Tex-mex pastaroog kanahakklihaga (G, L) | Pasta (durumnisujahu, vesi), kanahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, tomat, tomatipüree, juust R 26%, söögisool, mustpipar, vesi, petersell, toiduõli, Tex-Mex maitseainete segu ( paprika jahvatatud, tšillipipar, vürtsköömen, küüslauk, kuivatatud sibul, kuivatatud pune, mustpipar, söögisool, suhkur ) | 280.00 | 350.00 | 43.60 | 10.30 | 17.80 |
| Taimetoit | Tex-mex pastaroog punaste ubadega (G, L) | Pasta (durumnisujahu, vesi), porgand, mugulsibul, punased oad, küüslauk, tomat, tomatipüree, juust R 26%, söögisool, mustpipar, vesi, petersell, toiduõli, Tex-Mex maitseainete segu ( paprika jahvatatud, tšillipipar, vürtsköömen, küüslauk, kuivatatud sibul, pune, kuivatatud, mustpipar, söögisool, suhkur ) | 70.00 | 90.50 | 12.00 | 3.01 | 2.79 |
| | Jogurti-laimikaste (L) | Maitsestamata jogurt R 2,5%-3%, sool, laimimahl, suhkur, sool, laimikoor | 100.00 | 88.60 | 11.20 | 3.96 | 1.86 |
| | Porgandi-paprikasalat | Porgand, paprika | 150.00 | 57.46 | 11.06 | 1.80 | 1.19 |
| | Hiin kapsas (salatikomponenet) | | 150.00 | 20.85 | 3.90 | 0.15 | 1.80 |
| | Salatikaste | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell | 10.00 | 70.50 | 0.06 | 7.80 | 0.02 |
| | Seemnesegu | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned | 10.00 | 61.10 | 1.42 | 5.36 | 2.42 |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | | 50.00 | 115.00 | 24.60 | 0.83 | 3.94 |
| | 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 |
| | Mahlajook | Mahl 100% naturaalne, vesi | 100.00 | 17.80 | 4.21 | 0.05 | 0.14 |
| | Apelsin | | 50.00 | 21.40 | 5.10 | 0.05 | 0.55 |
| | Kaalikas | | 50.00 | 17.80 | 4.56 | 0.05 | 0.55 |
| | | **Kokku:** | | **987.59** | **131.32** | **36.07** | **36.89** |
| | | **NÄDALA KESKMINE KOKKU:** | | **803.58** | **110.34** | **27.80** | **29.03** |
| | | **Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)** | | | **54.92** | **31.13** | **14.45** |
| | | **Nõutud vahemik kahenädala 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 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

**Tähised menüüs**

| | |
|---|---|
| G – sisaldab gluteeni | L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi) |
| M – sisaldab muna | P – sisaldab pähkleid |
| PT – portsjontoode | VS-vähendatud suhkruga |