

Koolilõuna menüü

Tallinna Rakenduslik Kolledž - menüü

01.12.2025-05.12.2025

Esmaspäev	Lõunasöök 01.12.2025	Koostisosad	
Lõunasöök	Taimetoit	Tex-mex veisehakklihakaste	Veisehakkliha, punased oad, mais, mugulsibul, porgand, tomatipasta, toiduõli, vesi, tex-mex maitseainesegu (küüslauk, söögisool, must pipar, petersell
		Tex-mex kaste hakksojaga	Purustatud tomat, hakksoja (sojajahu) punased oad, mais, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomatipasta, vesi, toiduõli, Tex-mex maitseaineteseгу (jahvatatud parika, tšillipipar, vürtsköömen, küüslaugupulber, sibulapulber, kuivatatud pune, must pipar, suhkur), söögisool, petersell
		Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, toiduõli
		Riis, aurutatud	
		Hiina kapsa salat paprikaga	Hiinakapsas, paprika
		Porgand, hernes, porrulauk	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemnedseesamiseemned
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell
		Piimatooted (piim, keefir) (L)	
		Mahlajook, keskmiselt	
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, söögisool
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	
		Pirn	
Kokku:			
Teisipäev	Lõunasöök 02.12.2025	Koostisosad	
Lõunasöök	Taimetoit	Kalkuni-paprika kaste (L, G) (valik II)	Kalkuniliha, piim, porgand, paprika, mugulsibul,nisujahu, toiduõli, petersell, till, söögisool, must pipar
		Risotto aedviljadega	Riis, porgand, aeduba, porrulauk, roheline hernes, mugulsibul, küüslauk, söögisool
		Kartuli-porgandipüree (L)	Kartul, porgand, piim, söögisool, või, vesi
		Bulgur(G)	
		Porgandi-apelsinisalad	Porgand, apelsin, toiduõli
		Punane peakapsas, maisi, paprikat	Punane peakapsas, mais, paprika
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemnedseesamiseemned
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	
		Maitsevesi	Marjad, vesi
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, söögisool
		Porgand	
Kokku:			
Kolmapäev	Lõunasöök 03.12.2025	Koostisosad	
Lõunasöök	Taimetoit	Kana-riisisupp	Kanaliha, kartul, riis, porgand, mugulsibul, vesi, söögisool, kaalikas, petersell, toiduõli
		Aedviljasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Kartul, toidukoor, mugulsibul, porgand, spinat,kanamuna, toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi
		Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Želatiin, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, marjadvahukoor, suhkur, vanillisuhkur
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) (L)	
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, söögisool
		Apelsin	
		Kokku:	
Neljapäev	Lõunasöök 04.12.2025	Koostisosad	
Lõunasöök	Taimetoit	Ahjuliha koorekastmes 1tk (L, G) (valik I)	Sealiha, mugulsibul,hapukoor, nisujahu, toiduõli, vesi, must pipar, jahvatatud paprika, tüümian, loorber, söögisool
		Vokiroog aedviljadega	Porgand, paprika, suvikõrvits, sibul, kapsas, porrulauk, vahemere ürdiseгу, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar
		Ahjukartul	
		Riis, aurutatud	
		Hapukapsa-peedisalat	Hapukapsas, peet
		Porgand, hernes, porrulauk	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemnedseesamiseemned
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	
		Maitsevesi	Marjad, vesi
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, söögisool
		Õun	
Reede	Lõunasöök 05.12.2025	Koostisosad	
Lõunasöök	Taimetoit	Veiseliha strooganov (G, L) (valik I)	Veiseliha,hapukoor, mugulsibul, tomatipüree,nisujahu, vesi, toiduõli,sinep, petersell, must pipar, söögisool
		Spinati lasanje	Spinat, piim, makaronid (durumnisujahu, vesi), mugulsibul,nisujahu, juust, maitsestatatakohupiim, küüslauk, söögisool, jahvatatud muskaatpähkel, must pipar, sidrunikoor
		Kartul, aurutatud	
		Kuskuss, aurutatud (G)	
		Kapsa-porrusalat	Valge peakapsas, porru
		Šampinjonid, sojauba, peet	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemnedseesamiseemned
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	
		Maitsevesi	Marjad, vesi
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, söögisool
		Lillkapsas	
Kokku:			
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena			