

Tallinna Rakenduslik Kolledž - menüü

02.02.2026-06.02.2026

Esmaspäev	Lõunasöök 02.02.2026	Koostisosad	Kogus, g		
Lõunasöök	Taimetoit	Asuu sealihaga	120.00		
		Kikerherne-karrikaste (G, L)	Kikerhersed, vesi, toidukoor , nisu jahu, mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber(<i>koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne`i pipar, apteegitill, võrtskõõmen, must pipar</i>) , värske petersell, must pipar	20.00	
		Täisterapasta/pasta (G)	Pasta (<i>durum nisu</i> jahu, vesi) , vesi, söögisool, toiduõli	100.00	
		Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100.00	
		Punase kapsa salat		150.00	
		Porgand, hernes, kõrvits		150.00	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	10.00	
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	
		Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	
		Mahlajook, keskmiselt		50.00	
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00	
		Õun		50.00	
		Nuikapsas		50.00	
Kokku:					
Teispäev	Lõunasöök 03.02.2026	Koostisosad	Kogus, g		
Lõunasöök	Taimetoit	Kanaliha, kintsuliha, ananassi ja juustuga, ahjus küpsetatud (L, M, PT)	50.00		
		Koorene köögiviljakaste (G, L)	Lillkapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, nisu jahu, piim , juust ,söögisool, valge pipar, muskaatpähkel, vesi	20.00	
		Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , söögisool	50.00	
		Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	50.00	
		Hapukapsa-porgandisalat	Hapukapsas (<i>valge peakapsas, söögisool, suhkur</i>) , porgand	50.00	
		Porgand, hernes, Hiinakapsas		150.00	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	10.00	
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	
		Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	
		Pirn		50.00	
		Porgand		50.00	
		Kokku:			
		Kolmapäev	Lõunasöök 04.02.2026	Koostisosad	Kogus, g
Lõunasöök	Taimetoit	Hapukapsaborš	120.00		
		Värskekapsaborš punaste ubadega	20.00		
		Hapukoor, R 10% (L)	30.00		
		Riisipuding (L, VS)	50.00		
		Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00		
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30.00		
		Riisigalett	5.00		
		Õun	50.00		
		Nuikapsas	100.00		
Kokku:					
Neljapäev	Lõunasöök 05.02.2026	Koostisosad	Kogus, g		
Lõunasöök	Taimetoit	Penne lasanje segahakklihaga (G, L)	50.00		
		Penne lasanje sojahakkmassiga (G, L)	20.00		
		Kapsa salat maisiga	150.00		
		Hiina kapsas, porrulauk, mais	150.00		
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	10.00	
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	
		Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	
		Maitsevesi	Marjad, vesi	100.00	
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00	
		Pirn		50.00	
		Kapsas, valge/punane		100.00	
		Kokku:			
		Reede	Lõunasöök 06.02.2026	Koostisosad	Kogus, g
Lõunasöök	Taimetoit	Bataadi-kartulivorm lõhega (G)	280.00		
		Koorene herne- ja aedviljahautis (L)	20.00		
		Pastinaagi-virsikusalat	150.00		
		Porgand, peet, mais	150.00		
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	10.00	
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	
		Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00	
		Maitsevesi	Marjad, vesi	100.00	
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00	
		Porgand		50.00	
		Apelsin		50.00	
		Kokku:			
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:			
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena					
Üldinfo menüü kohta					
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid					
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot 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 piimatoteid (sh laktoosi)			
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid			
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga			