

Tallinna Rakenduslik Kolledž - menüü

05.01.2026-09.01.2026

Esmaspäev	Lõunasöök 05.01.2026	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Hakkliha-hapukoorekaste (G, L) (valik I)	Segahakkliha, mugulsibul, nisu jahu, toiduõli, petersell, söögisool, must pipar, hapukoor , vesi	120.00
		Kõõgiviljad hapukoorekastmes (G, L)	Lillkapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, nisu jahu, piim, juust , söögisool, valge pipar, muskaatpähkel, vesi	30.00
		Pasta (G)	Pasta (durum nisu jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100.00
		Tatar, aurutatud		100.00
		Peedisalat küüslauguga	Keedetud peet, küüslauk	150.00
		Punane peakapsas, mais, redis		150.00
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	5.00
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		100.00
		Maitsevesi	Marjad, vesi	100.00
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		50.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00
		Õun		50.00
		Kokku:		
Teisipäev	Lõunasöök 06.01.2025	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Kanapada lillkapsa ja beebiporgandiga	Kanaliha, lillkapsas, beebiporgand, purustatud tomat, küüslauk, must pipar, söögisool, mugulsibul, toiduõli, vesi	120.00
		Kikerherne pada kõõgiviljadega (L)	Kikerherned, porgand, mugulsibul, küüslauk, vars seller , suvikõrvits, paprika, purustatud tomat, tomatipasta toidukoor , tüümian, petersell, söögisool, must pipar	30.00
		Bulgur (G)	Bulgur , vesi, söögisool	100.00
		Ahjukartul	Kartul, söögisool, toiduõli	100.00
		Punase kapsasalat majoneesi ja küüslauguga	Punane peakapsas, porgand, küüslauk, majonees	150.00
		Hiina kapsas, uba keedetud, nuikapsas		150.00
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	10.00
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		100.00
		Mahlajook, keskmiselt		50.00
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		50.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00
		Pirn		50.00
		Kokku:		
Kolmapäev	Lõunasöök 07.01.2026	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Karrine kanasupp riisiga	Kanaliha, Kartul, mugulsibul, porgand, riis, toidukoor , vesi, toidusool, petersell, karri	280.00
		Aedviljasupp kinoaga	Kartul, porgand, mugulsibul, rohelised herved, kinoa, vesi, toiduõli, must pipar, till	20.00
		Hapukoor R 20% (L)		30.00
		Mannavaht piimaga (G, L)	Manna, piim , söögisool, suhkur, marjad	160.00
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		100.00
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		50.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00
		Õun		50.00
		Porgand		50.00
		Kokku:		
Neljapäev	Lõunasöök 08.01.2026	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Mulgikapsad sealihaga (G) (valik II)	Hapukapsas, sealiha, odra kruup, mugulsibul, toiduõli, suhkur, söögisool, vesi	120.00
		Strogonov šampinjonidega(L, G)	Punased oad, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, loorber, tüümian, must pipar, söögisool, vesi, petersell	100.00
		Kartul, aurutatud		100.00
		Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100.00
		Kapsa-porgandisalat	Kapsas, porgand, toiduõli	150.00
		Porgand, uba, hapukurk	Porgand, uba, hapukurk (<i>kurk, vesi, söögisool, till</i>)	150.00
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	10.00
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		100.00
		Maitsevesi	Marjad, vesi	100.00
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		50.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00
		Pirn		50.00
		Kokku:		
Reede	Lõunasöök 09.01.2026	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Tex-mex pastaroog kanahakklihaga (G, L) (valik II)	Kanaliha, pasta (durum nisu jahu, veis) porgand, mugulsibul, küüslauk, tomat, tomatipasta, must pipar, söögisool, vesi, tex-mex maitseaineteseгу, toiduõli	280.00
		Tex-mex pastaroog punaste ubadega (G, L)	Kikerhernejahu, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, tomat, vesi, toiduõli, söögisool, punased oad	20.00
		Külm hapukoorekaste rohelse sibulaga (L)	Hapukoor , sidrunimahl, suhkur, söögisool, roheline sibul	50.00
		Peedisalat	Keetetur peet	150.00
		Hiinakapsas, läätsed, kõrvits	Nuikapsas, läätsed, kõrvits	150.00
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	5.00
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		100.00
		Maitsevesi	Marjad, vesi	100.00
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		40.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00
		Apelsin		50.00
		Kokku:		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)				
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				