

Koolilõuna menüü

Tallinna Rakenduslik Kolledž - menüü

08.12.2025-12.12.2025

Esmaspäev	Lõunasöök 08.12.2025	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Guljašš kanalihast (G) (valik I)	Kanaliha, purustatud tomat, mugulsibul, porgand,nisujahu, tomatipasta, vesi, toiduõli, küüslauk, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	120.00
		Oapada paprika ja porganditega (G, L)	Keedetud oad, porgand, paprika, mugulsibul, vesi,nisujahu, toidukoor, söögisool, petersell, toiduõli	20.00
		Pasta (G)	Durumnisujahu, vesi	100.00
		Tatar, keedetud		100.00
		Porgandisalat	Porgand, toiduõli	150.00
		Kaalikas, mais, valge redis		150.00
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemnedseesamiseemned	5.00
		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)		50.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, söögisool	5.00
		Pirn		50.00
		Kokku:		
Teisipäev	Lõunasöök 09.12.2025		Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Karjala lihahautis (valik II)	Sealiha, veiseliha, mugulsibul, porgand, loorber, must pipar, söögisool, vesi, nelk	120.00
		Wokitud köögiviljad riisiga	Riis, aeduba, porgand, sibul, paprika, šampinjonid, toiduõli, söögisool, must pipar	20.00
		Kartul, aurutatud		100.00
		Kuskuss, aurutatud		100.00
		Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	150.00
		Punane kapsas, paprika, läätsed		150.00
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemnedseesamiseemned	5.00
		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)		50.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, söögisool	5.00
		Kaalikas		50.00
		Kokku:		
Kolmapäev	Lõunasöök 10.12.2025	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk (kurk, söögisool, vesi, till), vesi,odrakruup,söögisool, toiduõli, petersell	280.00
		Rassolnik põldubadega (G)	Põldoad, keedetud, vesi, odrakruup, kuivaine, porgand, kartul, kooreta, toores, mugulsibul, söögisoolakurk, vedelikuta, söögisool, toiduõli, petersell, värske	30.00
		Hapukoor (L)		10.00
		Marjakeeks (G, L, M)	Mustikas, maasikas, kanamuna, nisujahu, suhkur, küpsetuspulber, vanillisuhkur, või, kohvikoor	80.00
		Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, söögisool	5.00
		Õun		50.00
		Kokku:		
Neljapäev	Lõunasöök 11.12.2025	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Kooreklops sibula ja seentega (G, L)tk (valik I)	Sealiha, šampinjonid, sibul,hapukoor, toidukoor, vesi, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli	50.00
		Juurviljapihv (G, L, M, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täisterakaera helbed, spelt,nisujahu, hapukoor, kanamuna, või, toiduõli, tüümian, söögisool, must pipar	40.00
		Soe koorekaste(L,G)	Köögikoor, piim, nisujahu, vesi, sool	25.00
		Kartul, aurutatud	Kartul, vesi, söögisool	25.00
		Riis, aurutatud		100.00
		Porgandisalat suvikõrvitsaga	Kõrvits, porgand, toiduõli	150.00
		Kapsas, redis, läätsed (keedetud)	Kapsas, redis, läätsed	150.00
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemnedseesamiseemned	5.00
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10.00
		Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, söögisool	5.00
		Porgand		50.00
		Kokku:		
Reede	Lõunasöök 12.12.2025	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Pilaff veisehakklihast (valik I)	Veise hakkliha, riis, porgand, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, must pipar, söögisool, jahvatatud paprika, petersell	280.00
		Köögivilja omlett (G, L)	Kanamuna, piim, nisujahu, tomat, suvikõrvits, šampinjonid, paprika, mugulsibul, söögisool, toiduõli, till	100.00
		Tomatikaste	Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, petersell, mustpipar, söögisool	25.00
		Kapsa-tomatisalat peterselliga	Keedetud peet	150.00
		Porgand, peet, mais		150.00
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemnedseesamiseemned	5.00
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10.00
		Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, söögisool	5.00
		Peakapsas valge/punane		50.00
		Kokku:		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)				
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				