

Koolilõuna menüü

Tallinna Rakenduslik Kolledž - menüü

12.01.2026-16.01.2026

Esmaspäev	Lõunasöök 12.01.2026	Koostisosad	Kogus, g
Lõunasöök	Bolognese kaste (valik I)	Veisehackliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, söögisool, must pipar	120.00
Taimetoit	Bolognese kaste hakksojamassiga	Hakks o ja, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, söögisool, must pipar	30.00
	Täisterapasta/pasta (G)	Pasta (<i>durum nisu jahu, vesi</i>) , vesi, söögisool, toiduõli	100.00
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100.00
	Kolme kapsasalat ürdiõliga	Valge peakapsas, punane peakapsas, Hiina kapsas, toiduõli, tüümian, basiilik, pune, petersell	150.00
	Porgand, hernes, porrulauk		150.00
	Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	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
	Pirn		50.00
	Nuikapsas		50.00
Kokku:			
Teisipäev	Lõunasöök 13.01.2026	Koostisosad	Kogus, g
Lõunasöök	Tomatine lõhekaste (valik I)	Lõhe , mugulsibul, küüslauk, pune, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, basiilik, vesi, toiduõli, porgand	120.00
Taimetoit	Kikerhernepada (L)	Kikerherned, paprika, porgand, mugulsibul, küüslauk, sidrun, piparmünt toidukoor , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar,	20.00
	Kartul, aurutatud		100.00
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100.00
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	Porgand, melon, kõrvitsaseemned	150.00
	Hapukapsas, valge redis, mais		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
	Pirn		50.00
	Porgand		50.00
Kokku:			
Kolmapäev	Lõunasöök 14.01.2026	Koostisosad	Kogus, g
Lõunasöök	Borš sealihaga	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, puljong liha kontidest, toiduõli, sealiha, loorber, söögisool, must pipar, lauaäädikas 5%, petersell, tomatipasta	280.00
Taimetoit	Värskedkapsaborš punaste ubadega	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, vesi, toiduõli, punased oad, loorber, söögisool, must pipar, lauaäädikas 5%, petersell	30.00
	Hapukoor (L)		20.00
	Kirstitarretis vahukoorega (L)	Želatiin, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, kirsid vahukoor , suhkur, vanillisuhkur	160.00
	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
	Kaalikas		50.00
Kokku:			
Neljapäev	Lõunasöök 15.01.2026	Koostisosad	Kogus, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L) (valik I)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk(<i>kurk, söögisool, vesi, till</i>) , nisu jahu, hapukoor , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	120.00
Taimetoit	Läätse strooganov (G, L)	Läätsed, hapukoor , mugulsibul, tomatipüree, nisu jahu, vesi, toiduõli, sinep , must pipar, söögisool, petersel	20.00
	Täisterapasta/pasta (G)	Pasta (<i>durum nisu jahu, vesi</i>) , vesi, söögisool, toiduõli	100.00
	Tatar, aurutatud		100.00
	Hiina kapsa salat ananassiga	Hiina kapsas, ananass	150.00
	Pastinaak, kikerherned, kaalikas		150.00
	Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	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)		30.00
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00
	Pirn		50.00
	Porgand		50.00
Kokku:			
Reede	Lõunasöök 16.01.2026	Koostisosad	Kogus, g
Lõunasöök	Asuu veiselihaga (valik I)	Veiseliha, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipüree, soolakurk(<i>kurk, vesi, söögisool, till, suhkur</i>) , vesi, toiduõli, küüslauk, jahvatatud paprika, loorber, söögisool, must pipar, petersell	120.00
Taimetoit	Koorene oapada köögiviljadega (L)	Oad, porgand, mugulsibul, suvikõrvits, paprika, vesi, maisitärklis, petersell, aedoad nisu jahu, toidukoor , söögisool	20.00
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi	100.00
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või , söögisool	100.00
	Punase kapsasalat virsikuga	Punane peakapsas, virsikud	150.00
	Šampinjoni <i>d</i> , sojauba, peet		150.00
	Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	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)		30.00
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00
	Apelsin		50.00
	Peakapsas valge/punane		50.00
Kokku:			
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena			
Uldinfo menüü kohta			
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid			
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 hanklepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja			
Tähised menüüs			
G – sisaldab gluteen L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)			
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid			
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga			