

Koolilõuna menüü

Tallinna Rakenduslik Kolledž - menüü

15.12.2025-19.12.2025

Esmaspäev	Lõunasöök 15.12.2025	Koostisosad	Kogus, g		
Lõunasöök	Taimetoit	Kana-karrikaste (L) (valik I)	Kanaliha, vesi, toidukoor , mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber(<i>koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne`i pipar, apteegitill, vürtsköömned, must pipar</i>) , värske petersell, must pipar	120.00	
		Stoovitud porgand/kaalikas (G, L)	Porgand, kaalikas, toidukoor, nisujahu, või , söögisool, suhkur, vesi	30.00	
		Pasta (G)	Pasta (durumnisujahu , vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100.00	
		Kartul, aurutatud		100.00	
		Porgandisalat valge redisega	Porgand, valge redis, toiduõli	150.00	
		Kapsas, kurk, till		150.00	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned 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	
		Pirn		50.00	
Kokku:					
Teisipäev	Lõunasöök 16.12.2025	Koostisosad	Kogus, g		
Lõunasöök	Taimetoit	Hapukapsaborš sealihaga	Peet, kartul, porgand, hapukapsas(<i>kapsas, vesi, sool, suhkur</i>) , pastinaak, mugulsibul, puljong liha kontidest, toiduõli, sealiha, loorber, söögisool, must pipar, lauaäädikas 5%, petersell, tomatipasta	280.00	
		Köögilvilja püreesupp krutoonidega (G)	Kartul, mugulsibul, porgand, juurseller , pastinaak, toidukoor , vesi, toidusool, petersell, sepik	30.00	
		Hapukoor (L)		30.00	
		Kakaopuding moosiga (L)	Piim ,kakao, suhkur, vesi, kartulitärklis, marjamoos (maasikas, vaarikas, punanesõstar, must sõstar, vesi, suhkur)	160.00	
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		100.00	
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		50.00	
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00	
		Porgand		50.00	
		Kokku:			
Kolmapäev	Lõunasöök 17.12.2025	Koostisosad	Kogus, g		
Lõunasöök	Taimetoit	Verivorst (G, PT)		50.00	
		Ahjus küpsetatud sealiha omas leemes (PT)	Sealiha, mugulsibul, mesi, rosmariin, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	50.00	
		Rõstitud aedviljad tomatikastmes	Baklažaan, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, toiduõli, vesi, basiilik, tüümian, suhkur, must pipar, söögisool	30.00	
		Kartul, aurutatud		100.00	
		Hapukapsas, hautatud	Hapukapsas, õunamahl, mugulsibul, porgand, suhkur, söögisool, toiduõli	100.00	
		Soe koorekaste (G, L)	Ahjulihaleem, vesi, nisujahu, toiduõli, toidukoor, söögisool, must pipar, petersell	50.00	
		Peedisalat pohladega	Keedupeet, pohlad, suhkur	150.00	
		Marineeritud kõrvits, pohlasalat	Marineeritud kõrvits (kõrvits, vesi, suhkur, nelk, kaneel, söögiäädikas), porgand, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, till)	150.00	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned seesamiseemned	5.00	
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		100.00	
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		50.00	
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00	
		Mandariin		50.00	
		Kokku:			
		Neljapäev	Lõunasöök 18.12.2025	Koostisosad	Kogus, g
Lõunasöök	Taimetoit	Kana-peekonikaste (L, G) (valik I)	Kanaliha, toorsuitsu peekon, mugulsibul, küüslauk, nisu jahu, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, toidukoor , petersell,	140.00	
		Oapada köögiviljadega	Punased oad, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, loorber, tüümian, must pipar, söögisool, vesi, petersell	30.00	
		Riis, aurutatud		100.00	
		Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100.00	
		Kapsa-tomatisalat spinatiga	Valge peakapsas, tomat, spinat	150.00	
		Keedetud peet, rukola, mais		150.00	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned 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:			
Reede	Lõunasöök 19.12.2025	Koostisosad	Kogus, g		
Lõunasöök	Taimetoit	Mulgipuder sealihaga (L, G) (valik I)	Kartul, odrakruup , toiduõli, piim , sealiha, vesi	280.00	
		Kikerherne omlett (G)	Kikerhernejahu, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, tomat, vesi, toiduõli, söögisool	30.00	
		Külm hapukoorekaste rohelse sibulaga (L)	Hapukoor , sidrunimahl, suhkur, söögisool, roheline sibul	50.00	
		Hiina kapsasalat brokkoliga	Hiina kapsas, tomat, spinat	150.00	
		Suvikõrvits, porgand, petersell		150.00	
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned seesamiseemned	5.00	
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		100.00	
		Maitsevesi	Marjad, vesi	100.00	
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		10.00	
		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					