

Koolilõuna menüü

Tallinna Rakenduslik Kolledž - menüü

19.01.2026-23.01.2026

Esmaspäev	Lõunasöök 19.01.2026	Koostisosad	Kogus, g
Lõunasöök	Kanalihatükid magushapus kastmes (valik I)	Kanaliha, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananass, vesi, sidrunimahl, toiduõli sojakaste , maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingver, sõõgisool, must pipar	120.00
Taimetoit	Tofu magushapus kastmes	Tofu , porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimahl, maisitärklis, sidrunimahl, suhkur, sõõgisool, must pipar, seesamiseemned, petersell sojakaste, seesamiseemned	20.00
	Täisterapasta/pasta (G)	Pasta (<i>durum nisu jahu, vesi</i>) , vesi, sõõgisool, toiduõli	100.00
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, sõõgisool	100.00
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	150.00
	Kaalikas, mais, valge redis		150.00
	Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	5.00
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, 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 , sõõgisool	5.00
	Pirn		50.00
	Peakapsas valge/punane		50.00
Kokku:			
Teisipäev	Lõunasöök 20.01.2026	Koostisosad	Kogus, g
Lõunasöök	Maksastrooganov (G, L) (valik I)	Veisemaks, mugulsibul, tomatipüree, nisu jahu, toiduõli, vesi, hapukoor , sõõgisool, must pipar, petersell	120.00
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	Šampinjonid, mugulsibul, tomatipüree nisu jahu, toiduõli, vesi, sõõgisool, must pipar	20.00
	Kartul, aurutatud		100.00
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, sõõgisool, toiduõli	100.00
	Peedi-küüslaugusalat	Keedetud peet, küüslauk	150.00
	Hiina kapsas, hapukurk, rohelisted herved		150.00
	Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	5.00
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, 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 , sõõgisool	5.00
	Apelsin		50.00
	Kaalikas		50.00
Kokku:			
Kolmapäev	Lõunasöök 21.01.2026	Koostisosad	Kogus, g
Lõunasöök	Värskedapsasupp veiselihaga	Veiseliha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, sõõgisool, vesi, must pipar, loorber, till	280.00
Taimetoit	Värskedapsasupp kikerhernestega	Kikerherned, porgand, kartul, valge peakapsas, mugulsibul, vesi, loorber, must pipar, sõõgisool, toiduõli, petersell	30.00
	Panna cotta kirsipüreega (L)	Kirsi püree, maitsestatamata jogurt, piim , vesi, vahukoor , želatiin, sukur, vanillisuhkur	160.00
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00
	Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , sõõgisool	5.00
	Õun		50.00
	Kaalikas		50.00
Kokku:			
Neljapäev	Lõunasöök 22.01.2026	Koostisosad	Kogus, g
Lõunasöök	Tomatine ahjupasta hakklihaga (G) (valik I)	Sea-veise hakkliha, pasta (<i>durum nisu jahu, vesi</i>), tomatipüree, porgand, küüslauk, vesi, mugulsibul, basiilik, pune, toiduõli	280.00
Taimetoit	Riisiroog muna ja köögiviljadega (M)	Riis, kana muna , porgand, paprika, suvikõrvits, mugulsibul, spinat, rohelisted herved, toiduõli, sõõgisool, must pipar, roheline sibul	20.00
	Soe tomatikaste ürtidega	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, sõõgisool, must pipar	50.00
	Kõrvitsa-porgandisalat	Kõrvits, porgand, toiduõli	150.00
	Kapsas, redis, läätsed (keedetud)		150.00
	Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	5.00
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, 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 , sõõgisool	5.00
	Pirn		50.00
	Porgand		50.00
Kokku:			
Reede	Lõunasöök 23.01.2026	Koostisosad	Kogus, g
Lõunasöök	Mee ja sinepikanapada pastinaagiga (valik I)	Kanaliha, pastinaak, sõõgisool, jahvatatud paprika, vesi, must pipar, toiduõli mesi, sinepiseemned	120.00
Taimetoit	Läätsepada värviliste köögiviljadega	Läätsed, kaalikas, porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, küüslauk, tüümian, loorber, sõõgisool, must pipar, petersell	20.00
	Riisi, aurutatud	Riis, vesi, sõõgisool	100.00
	Kartul, aurutatud		100.00
	Nuikapsa-õunasalat	Nuikapsas, õun	150.00
	Porgand, peet, mais		150.00
	Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned seesamiseemned	5.00
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, 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 , sõõgisool	5.00
	Banaan		50.00
	Peakapsas		50.00
Kokku:			
NÄDALA KESKMINE KOKKU: Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguergiast (%E) Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena			
Üldinfo menüü kohta			
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid			
Allergiat või toidutalumatus 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			