

Koolilõuna menüü
Tallinna Rakenduslik Kolledž
10.nädal02.03-06.03.2026

Esmaspäev	3/2/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoid	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, vesi, toidukoor , mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtskõõmned, must pipar), värske petersell, must pipar	150.00	163.00	3.96	10.90	11.90
		Stoovitud porgandid (G, L)	Porgand, toidukoor , nisujahu või , söögisool, suhkur, vesi	150.00	104.00	7.65	6.95	1.47
		Täisterapasta/pasta (G)	Pasta (durum nisu jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	75.00	79.90	15.10	0.76	2.61
		Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75.00	119.00	19.60	3.56	1.71
		Peedi-mädarõikasalat (L)	Keedetud peet, mädarõigas, õun, hapukoor , sidrunimahl, suhkur, söögisool	100.00	59.50	8.27	1.67	1.83
		Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, sidrunimahl, toiduõli, till	100.00	20.10	3.15	0.06	0.98
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned seesamiseemned	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
		Maitsevesi	Marjad, vesi	100.00	3.25	0.82	0.04	0.07
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40
		Pirn		100.00	40.00	9.24	0.00	0.30
		Kokku:			881.39	102.77	38.09	29.87
Teisipäev	3/3/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoid	Prantsuse ürtidega selge kalahautis	Valge kala, porrulauk, apteegitill, varsseller, küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, petersell	150,00	122,00	1,45	4,96	17,30
		Ühepajaitoit roheliste hernestega	Rohelised herned, valge peakapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	150,00	120,00	12,90	4,89	3,53
		Bulgur (G)	Bulgur (durum nisu), vesi, söögisool	75,00	87,40	16,70	0,57	2,90
		Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
		Hiina kapsa-tomati-kurgisalat	Hiina kapsas, tomat, kurk	100,00	14,30	1,69	0,11	1,09
		Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,33	11,16	1,32	0,59
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned seesamiseemned	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		100,00	56,39	4,88	2,57	3,44
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5,00	20,20	4,73	0,15	0,40
		Kaalikas		100,00	36,00	6,22	0,10	1,10
		Kokku:			328.64	41.20	14.25	10.11
		Kolmapäev	3/4/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök	Taimetoid	Rassolnik veiselihaga (G)	Kartul, veiseliha, porgand, mugulsibul, porrulauk, odrakruup, hapukurk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250	261	18.1	14.9	12.1
		Rassolnik põldubadega (G)	Põldoad, keedetud, vesi, odrakruup, kuivaine, porgand, kartul, kooreta, toores, mugulsibul, söögisoolakurk, vedelikuta, söögisool, toiduõli, petersell, värske	150.00	63.60	11.73	0.31	2.34
		Hapukoor (L)		30.00	66.50	1.14	6.44	0.99
		Maasika kohupiimakreem (L)	Maitsestatamata kohupiim, maitsestatama jogurt, maasikas, vahukoor, suhkur	160.00	244.00	14.90	15.70	10.70
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
		Mahlajook, keskmiselt		50.00	22.00	5.50	0.00	0.00
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, söögisool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40
		Õun		100.00	48.10	10.90	0.00	0.00
		Kokku:			896.79	96.48	40.90	33.91
Neljapäev	3/5/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoid	Koorekastmes sealihatükid praesibulaga (G, L)	Sealiha, mugulsibul, nisu jahu, toiduõli, hapukoor , vesi/puljong, söögisool, must pipar, loorber	150.00	275.36	4.83	20.79	16.71
		Tomatine oapada	Uba, tomat, porgand, bataat, mugulsibul, küüslauk, vesi, söögisool, must pipar, loorber, petersell	150.00	77.60	13.20	0.61	2.57
		Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), vesi, toiduõli, söögisool	75.00	137.00	23.70	2.88	3.60
		Ahjupartulid	Kartul, toiduõli, söögisool	75.00	96.60	14.40	3.08	1.84
		Valge redise-paprikasalat	Valge redis, paprika	100.00	20.48	4.88	0.12	0.84
		Peedi-hapukurgisalat	Keedupeet, hapukurk, till	100.00	35.60	5.80	0.20	1.47
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned seesamiseemned	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
		Maitsevesi	Marjad, vesi	100.00	3.25	0.82	0.04	0.07
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40
		Porgand		100.00	32.4	5.60	0.20	0.60
		Kokku:			970.92	108.21	42.06	36.71
Reede	3/6/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoid	Riisi-kõõgiviljaroog kanalihaga	Kanaliha, riis, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, rohelised herned, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	200.00	254.00	32.80	8.14	10.30
		Makaronid hakksojaga (G, L)	Hakksoja, porgand, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, paprika, toiduõli, söögisool, vesi,täisterapasta (durum nisu jahu, vesi), söögisool, must pipar, petersell	100.00	163.00	22.70	4.17	7.40
		Soe tomatikaste basiilikuga	Purustatud tomat, tomatipasta, küüslauk, mugulsibul, vesi, suhkur, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik	50.00	23.45	3.25	1.16	0.41
		Porgandi-kaalikasalat	Porgand, kaalikas, õunamahl 100% naturaalne, toiduõli	100.00	60.75	8.70	3.14	0.78
		Kapsa-maisisalat	Valge peakapsas, mais, toiduõli, sidrunimahl	100.00	65.4	8.34	1.78	2.21
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned seesamiseemned	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli,sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
		Maitsevesi	Marjad, vesi	100.00	3.25	0.82	0.04	0.07
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		40.00	92.00	19.68	0.66	3.15
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned , söögisool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40
		Banaan		100.00	102.00	23.20	0.30	1.21
		Kokku:			941.48	129.87	32.71	30.60
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				803.84	95.71	33.60	28.24	
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					47.62	37.62	14.05	
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E	
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt								
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 hankelepinglele. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus								
Tähtsed menüüs								
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga						