

Koolilõuna menüü

Tallinna Rakenduslik Kolledž

19.nädal

04.05-08.05.2026

Esmaspäev	5/4/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, vesi, toidukoor , mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põid-lambalaats, Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtskõõmned, must pipar), värsked 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 (durumnisujahu, 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 , sidrunimah, suhkur, söögisool	100.00	59.50	8.27	1.67	1.83
		Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, sidrunimah, 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	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, 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
		Õun		100.00	48.10	10.90	0.00	0.00
		Kokku:			889.49	104.43	38.09	38.09
Teisipäev	5/5/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Prantsuse ürtidega selge kalahautis	Valge kala, porrlauk, apteegitill, varsseller, küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, petersell	150.00	122.00	1.45	4.96	17.30
		Ühepajatoit 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 (durumnisu), 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	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, 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
		Nuikapsas		100.00	24.20	4.20	0.20	0.50
		Kokku:			769.27	94.68	26.27	36.34
		Kolmapäev	5/6/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök	Taimetoit	Läätsesupp sealihaga	Kartul, sealiha, läätsed, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250.00	227.00	21.20	10.60	9.99
		Aedviljasupp kinoaga	Kartul, porgand, mugulsibul, rohelised herned, kinoa, vesi, toiduõli, must pipar, till	150.00	147.60	18.45	5.67	4.05
		Hapukoor (L)		30.00	66.50	1.14	6.44	0.99
		Maasika kohupiimakreem (L)	Maitsestatamata kohupiim , maitsestatamata joqurt , 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
		Apelsin		100.00	43.00	8.43	0.14	1.14
		Kokku:			941.69	103.83	42.10	34.65
Neljapäev	5/7/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoit	BBQ kanakintsuliha, ahjus küpsetatud (PT)	Kanaliha, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, vesi, toiduõli, söögisool, paprikapulber, küüslaukupulber, sibulapulber, jahvatatud must pipar, tšillipulber), söögisool, toiduõli, värsked petersell	70.00	86.80	1.03	1.90	16.52
		Tomatine oapada	Uba, tomat, porgand, bataat, mugulsibul, küüslauk, vesi, söögisool, must pipar, loorber, petersell	150.00	77.60	13.20	0.61	2.57
		Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , söögisool, toidukoor	50.00	59.00	3.99	3.95	1.88
		Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durumnisumanna 100%), vesi, toiduõli, söögisool	75.00	137.00	23.70	2.88	3.60
		Ahjukartulid	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	1.41
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, 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	9.24	0.00	0.30
		Kokku:			848.97	112.04	26.93	38.10
		Reede	5/8/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök	Taimetoit	Riisi-hakkliha-kapsa pajaroog	Sea-veise segahakkliha, valge peakapsas, riis, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, tomatipasta, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, loorber	200.00	226.00	25.00	8.85	8.82
		Suvikõrvitsapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	Täisterapasta (durumnisujahu, vesi), suvikõrvits, toiduõli, mugulsibul, basiilik, juust , petersell, vesi, söögisool, must pipar	200.00	300.00	41.30	9.26	10.80
		Hiina kapsa-kurgisalat tilliga	Hiina kapsas, kurk, toiduõli, till	100.00	20.12	4.76	0.06	0.98
		Porgandi-küüslaukasalat majoneesiga	Porgand, küüslauk, majonees	100.00	72.5	5.59	4.68	0.656
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, 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
		Kapsas, valge/punane		100.00	29.90	4.59	0.15	1.35
		Kokku:			921.41	112.12	37.02	30.89
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				874.16	105.42	34.08	33.91	
Põhitaitainetest saadava energia osakaal kogue energiast (%E)				48.24	35.09	15.52		
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 kõõgipersonaalt
 Menüü on koostatud lähtudes 10.-12.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi
 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

Tähtsed menüüs
 G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)
 M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid
 PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga