

Koolilõuna menüü
Tallinna Rakenduslik Kolledž
15.nädal 06.04-11.04.2026

Esmaspäev	4/6/26	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)	Veisehakkliha, punane uba, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, söögisool	150.00
		Chilli con carne, ilma lihata (mahedamaitseline tšilli)	Punane uba, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, sool	150.00
		Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75.00
		Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75.00
		Kaalika-ananassisalad	Kaalikas, ananass	100.00
		Kapsasalat paprika ja tilliga		50.00
		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		50.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, söögisool	5.00
		Õun		100.00
		Kokku:		

Teisipäev	4/7/26	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Paneeritud ahjukala (G, M, PT)	Valge kala, nisujahu, kana muna, riivsaia, toiduõli, söögisool, must pipar, sidrunikoor	100.00
		Köögiviljaragu (G, L)	Valge peakapsas, porgand, mugulsibul, lillkapsas, kõrvits, kaalikas, nisujahu, toiduõli, vesi, hapukoor, söögisool, petersell	150.00
		Tar-tar kaste (L)	Till, roheline sibul, marineeritud kurk, maitsestatamata jogurt, söögisool, suhkur	50.00
		Bulgur (G)	Bulgur (durumnisu), vesi, söögisool	75.00
		Ahjukartulid	Kartul, toiduõli, söögisool	75.00
		Punase kapsa ja porgandi salat	Punane peakapsas, porgand, õunaäädikas, toiduõli, suhkur, söögisool	100.00
		Hiiina kapsa-maisalat	Hiiina kapsas, mais	100.00
		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
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		50.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, söögisool	5.00
		Nuikapsas		100.00
		Kokku:		

Kolmapäev	4/8/26	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Kodune seljanka (G)	Kartul, veiseliha, sealih, keedusink, viiner, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, maitseroheline	250.00
		Šampinjoni seljanka	Kartul, šampinjon, hapukurk (värske kurk, vesi, söögisool, till), porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, petersell, must pipar, söögisool, loorber	150.00
		Hapukoor (L)		30.00
		Leivasupp rosinat ja vahukoorega (G, L)	Rukkileib, vesi, rosinad, suhkur, söögisool, vanillisuhkur, kaneel, vahukoor	160.00
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)		100.00
		Mahlajook, keskmiselt		50.00
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		50.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, söögisool	5.00
		Apelsin		100.00
		Kokku:		

Neljapäev	4/9/26	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Tikka masala kastmes kanalihatükid (L)	Broileriliha, purustatud tomat, tomatipüree, vesi, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahl, vürtsköömned, koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, kaneel, jahvatatud nelik, jahvatatud tšillipipar, maitsestatamata jogurt	150.00
		Tikka masala kastmes tofu (L)	Tofu (sojauba, vesi), purustatud tomat, tomatipüree, vesi, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahl, vürtsköömned, koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, kaneel, jahvatatud nelik, jahvatatud tšillipipar, maitsestatamata jogurt	150.00
		Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75.00
		Kartul, aurutatud		75.00
		Vinegrett salat (ilma kartulita)	Keedupeet, aurutatud porgand, hapukurk, mugulsibul, rohelised herned, toiduõli, söögisool, must pipar	100.00
		Kapsa-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur	100.00
		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		50.00
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, söögisool	5.00
		Pirn		100.00
		Kokku:		

Reede	4/10/26	Koostisosad	Kogus, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Kartuli-hakklihavorm (L, M)	Kartul, porgand, mugulsibul, sea-veise segahakkliha, toiduõli, piim, kanamuna, söögisool, must pipar, maitseroheline	250.00
		Juurviljavorm munapiimaseguga ja tilliga (L, M)	Kartul, porgand, pastinaak, mugulsibul, piim, kanamuna, söögisool, till	250.00
		Külm hapukoorekaste roheline sibulaga (L)	Hapukoor, sidrunimahl, suhkur, söögisool, roheline sibul	50.00
		Peedi-rohelisesibulasalat	Keedupeet, roheline sibul	100.00
		Porgandi-brokolisalat	Porgand, brokoli, toiduõli, sidrunimahl	100.00
		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
Kapsas, valge/punane		100.00		
Kokku:				

NÄDALA KESKMINE KOKKU:
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisafot 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

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga