

Koolilõuna menüü
Tallinna Rakenduslik Kolledž
17.nädal **20.04-24.04.2026**

Esmapäev	4/20/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök		Sealiha, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, suhkur, must pipar, tüümiان, oregano	150.00	125.00	5.13	7.98
Taimetoit		Ratatouille (tomatine köögiviljahautis)	150.00	113.00	7.28	7.87
		Riis, aurutatud	75.00	119.00	19.60	3.56
		Tatar, aurutatud	75.00	115.65	20.25	1.88
		Peedi-mädarõikasalat (L)	100.00	59.50	8.27	1.67
		Kapsa-kurgisalat tilliga	100.00	20.10	3.15	0.06
		Salatiseemneseu	5.00	30.55	0.71	2.68
		Salatikaste	10.00	70.50	0.06	7.92
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	56.39	4.88	2.57
		Maitsevesi	100.00	3.25	0.82	0.04
		Rukkilõiv- ja seepikutoodete valik	50.00	115.00	24.60	0.83
		Riisigalett	5.00	20.20	4.73	0.15
		Pirn	100.00	40.00	9.24	0.00
		Kokku:		888.14	108.72	37.21
Teisipäev	4/21/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök		Broilerkinsuliha, porgand, juurseller, pastinaak, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, loorber, petersell, tüümiان	150.00	129.00	6.07	6.62
Taimetoit		Koorekaste läätседega (G, L)	150.00	135.00	15.30	4.89
		Kartul, aurutatud	75.00	54.40	11.60	0.08
		Kuskuss, keedetud (G)	75.00	137.00	23.70	2.88
		Hiina kapsa-tomatisalad	100.00	15.50	1.90	0.14
		Porgandi-maisisalad	100.00	51.60	6.83	1.46
		Salatiseemneseu	5.00	30.55	0.71	2.68
		Salatikaste	10.00	70.50	0.06	7.92
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	56.39	4.88	2.57
		Rukkilõiv- ja seepikutoodete valik	50.00	115.00	24.60	0.83
		Riisigalett	5.00	20.20	4.73	0.15
		Kaalikas	100.00	36.00	6.22	0.10
		Kokku:		851.14	106.60	30.32
Kolmapäev	4/22/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök		Juurviljapüreesupp krõbeda peekoniga (L)	250.00	180.00	14.50	10.30
Taimetoit		Aasiapäranne supp riisnuudlitega ja spinatiga	50.00	49.40	6.49	1.97
		Krutoonid (G)	30.00	79.70	14.60	1.14
		Mustasätra-rukkiavah (G, VS)	160.00	200.00	43.00	0.55
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	56.39	4.88	2.57
		Mahlalook, keskmiselt	50.00	22.00	5.50	0.00
		Rukkilõiv- ja seepikutoodete valik	50.00	115.00	24.60	0.83
		Riisigalett	5.00	20.20	4.73	0.15
		Õun	100.00	48.10	10.90	0.00
		Kokku:		770.79	129.20	17.51
Neljapäev	4/23/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök		Bolognese kaste	150.00	101.00	6.16	5.74
Taimetoit		Bolognese kaste hakksojaga	100.00	91.80	6.69	2.59
		Täisterapasta/pasta (G)	75.00	79.90	15.10	0.76
		Tatar, keedetud	75.00	116.00	20.20	1.87
		Kapsasalad roheliste ubadega	100.00	41.50	5.91	0.22
		Porgandi-rediseisalad	100.00	43.10	4.17	2.15
		Salatiseemneseu	5.00	30.55	0.71	2.68
		Salatikaste	10.00	70.50	0.06	7.92
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	56.39	4.88	2.57
		Maitsevesi	100.00	3.25	0.82	0.04
		Rukkilõiv- ja seepikutoodete valik	40.00	92.00	19.68	0.66
		Riisigalett	5.00	20.20	4.73	0.15
		Kapsas, valge/punane	100.00	29.90	4.59	0.15
		Kokku:		776.09	93.70	27.50
Reede	4/24/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök		Lõhepasta (G, L)	250.00	389.00	43.00	14.90
Taimetoit		Riisiroog muna ja köögiviljadega (M)	150.00	184.00	24.60	6.47
		Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	50.00	28.80	2.49	1.33
		Porgandi-virsikusalat	100.00	47.80	6.41	1.68
		Punase kapsa salat marineeritud sibulaga	100.00	33.60	5.14	0.24
		Salatiseemneseu	10.00	61.10	1.42	5.36
		Salatikaste	10.00	70.50	0.06	7.92
		Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	56.39	4.88	2.57
		Maitsevesi	100.00	3.25	0.82	0.04
		Rukkilõiv- ja seepikutoodete valik	50.00	115.00	24.60	0.83
		Riisigalett	5.00	20.20	4.73	0.15
		Porgand	100.00	32.40	5.60	0.20
		Kokku:		1042.04	123.75	41.69
		NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		865.64	112.39	30.85
		Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			51.94	32.07
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		800-900 kcal	45-60%E	25-40%E
Üldinfo menüü kohta						
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid						
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalt						
Menüü on koostatud lähtudes 10.-12.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitumissoovitusi						
Joogivesi on igapäevaseit 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.						
Tähtsised menüüs						
G	- sisaldab gluteeni	L	- sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)			
M	- sisaldab muna	P	- sisaldab pähkleid			
PT	- portsjontode	VS	- vähendatud suhkruga			