

Koolilõuna menüü

Tallinna Rakenduslik Kolledž

18.nädal 27.04-01.05.2026

Esmaspäev	4/27/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Taimetoit	Kanakaste paprika ja porrulauuga (G, L)	Kanakintsuliha, porrulauk, paprika, mugulsibul, toidukoor , vesi, toiduõli, nisujahu , piim , sõõgisool, must pipar, petersell	150.00	150.00	12.90	5.64	11.50	
		Läätsekaste paprika ja porrulauuga (G, L)	Läätsekaste, porrulauk, paprika, mugulsibul, toidukoor , vesi, toiduõli, nisujahu , piim , sõõgisool, must pipar, petersell	150.00	156.00	19.30	4.60	8.54	
		Täisterapasta/pasta (G)	Pasta (durum nisujahu , vesi), vesi, sõõgisool, toiduõli	75.00	79.90	15.10	0.76	2.61	
		Riis, aurutatud	Riis, vesi, sõõgisool, toiduõli	75.00	119.00	19.60	3.56	1.71	
		Lillkapsas-porgand, aurutatud	Lillkapsas, porgand	100.00	32.90	5.78	0.20	1.30	
		Hiina kapsa salat paprika	Hiinakapsas, paprika, toiduõli, sidrunimahl	100.00	25.40	2.06	1.12	1.17	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21	
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinpipulber , sõõgisool, 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	Mariad, 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 , sõõgisool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40	
		Pirn		100.00	40.00	9.24	0.00	0.30	
		Kokku:				899.09	119.78	30.07	36.21
Teisipäev	4/28/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Taimetoit	Mehhikopärane hakklihakaste	Veisehakkliha, punased oad, purustatud tomat, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomatipasta, toiduõli, sõõgisool, jahvatatud paprika, suhkur, petersell, jahvatatud tsillipipar, jahvatatud võrtskõõmened, must pipar	150.00	172.00	12.00	10.10	7.00	
		Mehhikopärane punase oakaste	Punased oad, purustatud tomat, paprika, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomatipasta, toiduõli, sõõgisool, jahvatatud paprika, suhkur, petersell, jahvatatud tsillipipar, jahvatatud võrtskõõmened, must pipar	150.00	159.00	20.20	5.04	5.54	
		Kauboi kartulid	Kartul (koorega), toiduõli, sõõgisool	75.00	96.60	14.40	3.08	1.84	
		Riis, aurutatud	Riis, vesi, sõõgisool, toiduõli	75.00	119.00	19.60	3.56	1.71	
		Kapsa-porrulauusalat	Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, sõõgisool, suhkur	100.00	49.50	5.18	2.11	1.26	
		Peedisalat marineeritud sibulaga	Keedupeet, marineeritud mugulsibul (mugulsibul, sidrunimahl, must pipar, sõõgisool, vesi, õunaäädikas, suhkur)	100.00	42.60	7.27	0.24	1.58	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21	
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinpipulber , sõõgisool, 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 , sõõgisool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40	
		Kaalikas		100.00	36.00	6.22	0.10	1.10	
		Kokku:				967.34	119.85	38.38	29.04
		Kolmapäev	4/29/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Taimetoit	Rassolnik kanalihaga (G)	Kartul, kanaliha, porgand, mugulsibul, porrulauk, odrakruup , hapukurk, vesi, toiduõli, sõõgisool, must pipar, petersell	250	261	18.1	14.9	12.1	
		Rassolnik põldubadega (G)	Põldoad, keedetud, vesi, odrakruup , kuivaine, porgand, kartul, kooreta, toores, mugulsibul, sõõgisoolakurk, vedelikuta, sõõgisool, 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	
		Maisimannakreem mustika kisselliga (L)	Maisimanna, vesi, suhkur, piim vahukoor , mustikad, kartulitärklis	160.00	267.00	56.40	2.82	2.57	
		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 , sõõgisool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40	
		Õun		100.00	48.10	10.90	0.00	0.00	
		Kokku:				919.79	137.98	28.02	25.78
Neljapäev	4/30/26	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Taimetoit	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu , hapukoor , toiduõli, vesi, sõõgisool, must pipar	150.00	153.00	4.81	11.90	6.34	
		Seenestrooganov (G, L)	Sampinjonid, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu , hapukoor , toiduõli, vesi, sõõgisool, must pipar	150.00	89.90	6.25	6.18	2.19	
		Kartul, aurutatud		75.00	54.40	11.60	0.08	1.42	
		Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), vesi, toiduõli, sõõgisool	75.00	137.00	23.70	2.88	3.60	
		Punase kapsa-maisisalat	Punane peakapsas, mais, toiduõli, sidrunimahl, suhkur, sõõgisool	100.00	75.50	7.83	3.44	1.73	
		Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, toiduõli	100.00	46.00	7.06	1.15	0.88	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21	
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinpipulber , sõõgisool, 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	Mariad, 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 , sõõgisool	5.00	20.20	4.73	0.15	0.40	
		Porgand		100.00	32.4	5.60	0.20	0.60	
		Kokku:				884.09	102.65	40.02	25.85
				0.00	0.00	0.00	0.00		
				917.57	96.05	27.30	23.37		
Põhitaitainetest saadava energia osakaal kogue energiast (%E)					41.87	26.77	10.19		
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 kooliõpetajalt
 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

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