

Tallinna Rakenduslik Kolledž
20.nädal

11.05-15.05.2026

Esmaspäev	11.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Veiseliha, tomatipasta, mugulsibul, porgand, vesi, nisujahu, toiduõli, küüslauk, söögisool, must pipar	150,00	144,00	8,58	6,60	11,61	
		Läätseguljašš (L)	150,00	221,85	22,50	9,09	10,29	
		Riis, aurutatud	75,00	119,00	19,60	3,56	1,71	
		Tatar, keedetud	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
		Kaalika-ananassisalad	100,00	39,90	8,15	0,10	0,60	
		Kapsasalat paprika ja tilliga	50,00	21,50	3,03	0,30	0,93	
		Salatiseemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21	
		Salatikaste	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	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	5,00	20,20	4,73	0,15	0,40	
		Õun	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00	
		Kokku:			956,24	121,16	34,31	36,49
Teisipäev	12.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Ahjukalafilee tomati-sibulakastmes (PT)	100,00	88,20	0,00	1,77	18,10	
		Köögiviljaragu (G, L)	150,00	63,30	8,40	1,87	1,94	
		Tar-tar kaste (L)	50,00	28,40	2,39	1,33	1,70	
		Bulgur (G)	75,00	87,40	16,70	0,57	2,90	
		Ahjukartulid	75,00	96,60	14,40	3,08	1,84	
		Punase kapsa ja porgandi salat	100,00	42,90	5,75	1,19	1,01	
		Hiina kapsa-maisalat	100,00	28,10	3,61	0,38	1,62	
		Salatiseemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21	
		Salatikaste	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	5,00	20,20	4,73	0,15	0,40	
		Nuikapsas	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50	
		Kokku:			751,74	90,43	24,54	38,61
Kolmapäev	13.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Kodune seljanka (G)	250,00	195,00	12,20	10,70	11,70	
		Šampinjoni seljanka	150,00	65,50	10,30	1,65	1,70	
		Hapukoor (L)	30,00	66,50	1,14	6,44	0,99	
		Leivasupp vahukoorega (G, L)	160,00	294,00	51,60	7,49	3,30	
		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	5,00	20,20	4,73	0,15	0,40	
		Apelsin	100,00	43,00	8,43	0,14	1,14	
		Kokku:			877,59	123,38	29,97	26,61
Neljapäev	14.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Tikka masala kastmes kanalihatükid (L)	150,00	118,00	6,29	6,29	7,13	
		Tikka masala kastmes tofu (L)	150,00	63,60	6,08	2,73	2,81	
		Riis, aurutatud	75,00	119,00	19,60	3,56	1,71	
		Kartul, aurutatud	75,00	54,40	11,60	0,08	1,42	
		Vinegrett salat (ilma kartulita)	100,00	77,10	6,21	4,30	1,92	
		Kapsa-porrulagusalat	100,00	49,50	5,18	2,11	1,26	
		Salatiseemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21	
		Salatikaste	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	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	5,00	20,20	4,73	0,15	0,40	
		Pirn	100,00	40	9,24	0,00	0,30	
		Kokku:			817,49	100,00	33,26	25,63
Reede	15.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Kartuli-hakklihavorm (L, M)	250,00	253,00	25,10	9,80	14,50	
		Juurviljavorm munapiimaseguga ja tilliga (L, M)	250,00	205,00	29,70	4,45	8,51	
		Külm hapukoorekaste roheline sibulaga (L)	50,00	56,60	2,43	4,56	1,44	
		Hiina kapsa salat tomati ja kurgiga	100,00	14,70	1,88	0,12	0,98	
		Porgandi-brokolisalat	100,00	41,6	5,26	1,24	0,962	
		Salatiseemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21	
		Salatikaste	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	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	5,00	20,20	4,73	0,15	0,40	
		Kapsas, valge/punane	100,00	29,90	4,59	0,15	1,35	
		Kokku:			873,69	99,84	34,34	36,03
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:			855,35	106,96	31,28	32,67