

Tallinna Rakenduslik Kolledž

21.nädal

25.05-29.05.2026

Esmaspäev	25.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Taimetoit	Kanahautis beebiporgandi ja seentega (G, L)	Kanaliha, porrulauk, beebiporgand, šampinjonid, mugulsibul, toidukoor, vesi, toiduõli, nisujahu, piim, söögisool, must pipar, petersell	150,00	150,00	12,90	5,64	11,50	
		Läätsekaste tomati ja rosmariiniga (G, L)	Läätsed, porrulauk, paprika, mugulsibul, toidukoor, vesi, toiduõli, nisujahu, piim, söögisool, must pipar, petersell	150,00	156,00	19,30	4,60	8,54	
		Täisterapasta/pasta (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	75,00	79,90	15,10	0,76	2,61	
		Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	116,00	20,20	1,87	3,63	
		Lillkapsas-porgand, aurutatud	Lillkapsas, porgand	100,00	32,90	5,78	0,20	1,30	
		Hiina kapsa salat paprikaga	Hlinakapsas, 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	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, 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:				904,19	122,04	28,38	37,83
Teispäev	26.05.2026	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, söögisool, 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, söögisool, 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, söögisool	75,00	96,60	14,40	3,08	1,84	
		Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	119,00	19,60	3,56	1,71	
		Kapsa-porrulaukusalat	Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur	100,00	49,50	5,18	2,11	1,26	
		Peedisalat marineeritud sibulaga	Keedupeet, marineeritud mugulsibul (mugulsibul, sidrunimahl, must pipar, söögisool, 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	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, 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:				955,54	117,83	38,48	28,44
		Kolmapäev	27.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Taimetoit	Veisehakkliha-pastasupp (G)	Makaroid (durumnisujahu, vesi), veisehakkliha, värsked till, söögisool, must pipar, kartul, porgand, juurseller, mugulsibul, toiduõli	250	251,5	13,53	16,8	10,68	
		Rohelise herne-tähekesesupp (G)	Kartul, roheline hernes, porgand, mugulsibul, toiduõli, pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	150,00	102,15	16,35	1,95	3,38	
		Maisimannakreem mustika kisselliga (L)	Maisimanna, vesi, suhkur, piim, vahukoore, 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, söögisool	5,00	20,20	4,73	0,15	0,40	
		Apelsin		100,00	43,00	8,43	0,14	1,14	
		Kokku:				877,24	134,42	25,26	25,55
		Neljapäev	28.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Taimetoit	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoore, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	150,00	153,00	4,81	11,90	6,34	
		Seenestrooganov (G, L)	Šampinjonid, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, hapukoore, toiduõli, vesi, söögisool, 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, söögisool	75,00	137,00	23,70	2,88	3,60	
		Punase kapsa-maisisalat	Punane peakapsas, mais, toiduõli, sidrunimahl, suhkur, söögisool	100,00	75,50	7,83	3,44	1,73	
		Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, toiduõli	100,00	46,00	7,06	1,15	0,89	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21	
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, 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	40,00	9,24	0,00	0,30	
		Kokku:				891,69	106,29	39,82	25,55
Reede	29.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Taimetoit	Makaroid hakklihaga (G)	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi) sea-veise segahakkliha, purustatud tomat, porgand, söögisool, must pipar, vesi	150,00	232,00	30,50	7,67	9,10	
		Rohelise herne pasta (G, L)	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), rohelised herned, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sulatatud juust, toidukoor, vesi, söögisool, must pipar	150,00	248,70	33,90	7,38	9,08	
		Soe tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basilik, söögisool, must pipar	50,00	35,10	6,55	1,09	0,77	
		Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	44,00	6,68	1,08	0,60	
		Peedisalat majoneesi ja küüslauguga	Keedupeet, majonees, küüslauk, söögisool	100,00	39,00	4,28	0,40	3,04	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42	
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, 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	
		Apelsin		100,00	30,10	5,90	0,10	0,80	
		Kokku:				955,34	124,32	34,59	33,68
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:				907,16	120,98	33,31	30,21
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)				53,34	33,04	33,04	13,32		
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E		
Uldinfo 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 tootmissoovitusi									
Joogivesi on igapäevaseks 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 – portsjontoode VS – vähendatud suhkruga									