

# Tallinna Rakenduslik Kolledž

21.nädal

01.06-05.06.2026

Esmaspäev	01.06.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Taimetoit	Kana-karikaste (L)	Kanaliha, vesi, <b>toidukoor</b> , mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber ( <i>koriander, kurkum, põld-lambalaats, Cayenne'i pipar, apteegitill, värtskõõmned, must pipar</i> ), värske petersell, must pipar	150,00	163,00	3,96	10,90	11,90	
		Stoovitud porgandid (G, L)	Porgand, <b>toidukoor</b> , nisujahu, või, söögisool, suhkur, vesi	150,00	104,00	7,65	6,95	1,47	
		Täisterapasta/pasta (G)	<b>Pasta</b> ( <i>durum nisujahu, vesi</i> ), vesi, söögisool, toiduõli	75,00	79,90	15,10	0,76	2,61	
		Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	119,00	19,60	3,56	1,71	
		Peedi-mädarõikasalat (L)	Keedetud peet, mädarõigas, õun, <b>hapukoor</b> , sidrunimah, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83	
		Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, sidrunimah, toiduõli, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21	
		Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, <b>sinepipulber</b> , 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%), <b>seesamiseemned</b> , söögisool	5,00	20,20	4,73	0,15	0,40	
		Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	
<b>Kokku:</b>				<b>881,39</b>	<b>102,77</b>	<b>38,09</b>	<b>29,87</b>		
Teisipäev	02.06.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Taimetoit	Prantsuse ürtidega selge kalahautis	Valge kala, porrulauk, apteegitill, <b>varseller</b> , küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, petersell	150,00	122,00	1,45	4,96	17,30	
		Ühepäjatoit roheliste hernestega	Rohelised herned, valge peakapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	150,00	120,00	12,90	4,89	3,53	
		Bulgur (G)	<b>Bulgur</b> ( <i>durumnisu</i> ), vesi, söögisool	75,00	87,40	16,70	0,57	2,90	
		Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42	
		Hiina kapsa-tomati-kurgisalat	Hiina kapsas, tomat, kurk	100,00	14,30	1,69	0,11	1,09	
		Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,33	11,16	1,32	0,59	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21	
		Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, <b>sinepipulber</b> , 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%), <b>seesamiseemned</b> , söögisool	5,00	20,20	4,73	0,15	0,40	
		Kaalikas		100,00	36,00	6,22	0,10	1,10	
		<b>Kokku:</b>				<b>781,07</b>	<b>96,70</b>	<b>26,17</b>	<b>36,94</b>
Kolmapäev	03.06.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Taimetoit	Sealiha-tähekesesupp (G)	Kartul, sealiha, porgand, mugulsibul, toiduõli, <b>pasta</b> ( <i>durumnisujahu, vesi</i> ), vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	219,17	6,13	2,09	2,02	
		Aedviljasupp kinoa	Kartul, porgand, mugulsibul, rohelist herved, kinoa, vesi, toiduõli, must pipar, till	150,00	147,60	18,45	5,67	4,05	
		Maasika pannacotta (L)	Piim, vaniije, želatiin, maitsestatamata jogurt, maasikas, vahukoore, suhkur	160,00	244,00	14,90	15,70	10,70	
		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%), <b>seesamiseemned</b> , söögisool	5,00	20,20	4,73	0,15	0,40	
		Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00	
		<b>Kokku:</b>				<b>872,46</b>	<b>90,09</b>	<b>27,01</b>	<b>24,55</b>
		Neljapäev	04.06.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Taimetoit	Kooreklops sibulaga (G, L, PT)	Seakaela karbonaad, mugulsibul, <b>nisujahu</b> , toiduõli, <b>hapukoor</b> , vesi/puljong, söögisool, must pipar, loorber	150,00	275,36	4,83	20,79	16,71	
		Tomatine oapada	Uba, tomat, porgand, bataat, mugulsibul, küüslauk, vesi, söögisool, must pipar, loorber, petersell	150,00	77,60	13,20	0,61	2,57	
		Kuskuss, keedetud (G)	<b>Kuskuss</b> ( <i>durum nisumanna 100%</i> ), vesi, toiduõli, söögisool	75,00	137,00	23,70	2,88	3,60	
		Ahjukartulid	Kartul, toiduõli, söögisool	75,00	96,60	14,40	3,08	1,84	
		Valge redise-paprikasalat	Valge redis, paprika	100,00	20,48	4,88	0,12	0,84	
		Peedi-hapukurgisalat	Keedupeet, hapukurk, till	100,00	35,60	5,80	0,20	1,47	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21	
		Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, <b>sinepipulber</b> , 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%), <b>seesamiseemned</b> , söögisool	5,00	20,20	4,73	0,15	0,40	
		Porgand		100,00	32,4	5,60	0,20	0,60	
		<b>Kokku:</b>				<b>970,92</b>	<b>108,21</b>	<b>42,06</b>	<b>36,71</b>
Reede	05.06.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Taimetoit	Koorene kanapasta päikesekuivatatud tomatiga (G, L)	<b>Makaronid</b> ( <i>durumnisujahu, vesi</i> ), kanaliha, suvikõrvits, punane paprika, küüslauk, mugulsibul, sulatatud <b>juust, toidukoor</b> , basiilik, päikesekuivatatud tomat	200,00	301,00	34,50	11,00	14,01	
		Suvikõrvitsapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	<b>Täisterapasta</b> ( <i>durumnisujahu, vesi</i> ), suvikõrvits, toiduõli, mugulsibul, basiilik, <b>juust</b> , petersell, vesi, söögisool, must pipar	200,00	300,00	41,30	9,26	10,80	
		Hiina kapsa-kurgisalat tilliga	Hiina kapsas, kurk, toiduõli, till	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98	
		Porgandi-küüslaugusalat majoneesiga	Porgand, küüslauk, <b>majonees</b>	100,00	72,5	5,59	4,68	0,656	
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21	
		Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, <b>sinepipulber</b> , 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		40,00	92,00	19,68	0,66	3,15	
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), <b>seesamiseemned</b> , söögisool	5,00	20,20	4,73	0,15	0,40	
		Pirn		100,00	36,00	6,22	0,10	1,10	
		<b>Kokku:</b>				<b>1002,51</b>	<b>123,25</b>	<b>39,12</b>	<b>35,83</b>
		<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>				<b>901,67</b>	<b>104,20</b>	<b>34,49</b>	<b>32,78</b>
<b>Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)</b>				<b>46,23</b>	<b>34,43</b>	<b>14,54</b>			
<b>Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena</b>				<b>800-900 kcal</b>	<b>45-60%E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>		
Üldinfo menüü kohta									
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid									
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonallilt									
Menüü on koostatud lähtudes 10.-12.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitumissoovitusi									
Joogivesi on igapäevasesel 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 – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga								