

Tallinna Rakenduslik Kolledž

21.nädal

18.05-22.05.2026

Esmaspäev	18.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Kanakaste sulatatud juustu ja spinatiga (G, L)	Kanaliha, spinat, piim, toidukoor, sulatatud juust, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	150,00	125,00	5,13	7,98	7,22
		Ratatouille (tomatine köögiviljahautis)	Suvikõrvits, paprika, baklažaan, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, toiduõli, vesi, söögisool, suhkur, must pipar, basiilik, tüümian	150,00	113,00	7,28	7,87	1,83
		Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	119,00	19,60	3,56	1,71
		Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	115,65	20,25	1,88	3,63
		Peedi-mädarõikasalat (L)	Keedetud peet, mädarõigas, õun, hapukoor, sidrunimahl, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
		Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, sidrunimahl, toiduõli, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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:				888,14	108,72	37,21	26,58	
Teisipäev	19.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Hautatud sealiha ürdi-köögiviljaleemes(PT)	Seakaela karbonaad, porgand, juurseller, pastinaak, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, loorber, petersell, tüümian	150,00	129,00	6,07	6,62	9,94
		Koorekaste läätsedega (G, L)	Läätсед, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, vesi, hapukoor, söögisool, must pipar, petersell	150,00	135,00	15,30	4,89	6,49
		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
		Hiina kapsa-tomatsalat	Hiina kapsas, tomat	100,00	15,50	1,90	0,14	1,08
		Porgandi-maisisalat	Porgand, mais, toiduõli	100,00	51,60	6,83	1,46	1,13
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
		Kaalikas		100,00	36,00	6,22	0,10	1,10
		Kokku:				851,14	106,60	30,32
Kolmapäev	20.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, pastinaak, vesi, toidukoor, söögisool	250,00	180,00	14,50	10,30	5,71
		Juurviljapüreesupp (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, pastinaak, vesi, toidukoor, söögisool	50,00	49,40	6,49	1,97	1,04
		Krutoonid (G)	Sepik, toiduõli, söögisool, ürdid	30,00	79,70	14,60	1,14	2,38
		Mustasõstra-rukkivaht (G, VS)	Mustad sõstrad, vesi, suhkur, rukkijahu, vanillisuhkur	160,00	200,00	43,00	0,55	2,86
		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
		Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
		Kokku:				770,79	129,20	17,51
Neljapäev	21.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Bolognese kaste	Purustatud tomat, veisehakkliha, porgand, mugulsibul, tomatipasta küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, pune, basiilik	150,00	101,00	6,16	5,74	5,03
		Bolognese kaste hakksojaga	Purustatud tomat, hakksoja (sojajahu), porgand, mugulsibul, tomatipasta küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, pune, basiilik	100,00	91,80	6,69	2,59	8,61
		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
		Kapsasalat rohelistega	Valge peakapsas, rohelistes oad	100,00	41,50	5,91	0,22	2,28
		Porgandi-redisesalat	Redis, porgand, toiduõli	100,00	43,1	4,17	2,15	0,68
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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		40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
		Riisigalett	Pruun riis (97,6%), seesamiseemned, söögisool	5,00	20,20	4,73	0,15	0,40
		Kapsas, valge/punane		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
		Kokku:				776,09	93,70	27,50
Reede	22.05.2026	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Taimetoit	Idamaine riisiroog kanaga	Riis, canaliha, paprika, brokkoli, rohelistes oad, ingver, porgand, mugulsibul, küüslauk, seesamiseemned, vesi, toiduõli, söögisool, petersell	250,00	322,00	43,90	10,40	11,20
		Riisiroog muna ja köögiviljadega (M)	Riis, porgand, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, rohelistes herved, kanamuna, spinat, roheline sibul, toiduõli, söögisool	150,00	184,00	24,60	6,47	5,38
		Külm jogurtkaste maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt, söögisool, suhkur, till, roheline sibul	50,00	28,80	2,49	1,33	1,70
		Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, toiduõli	100,00	47,80	6,41	1,68	0,49
		Punase kapsa salat marineeritud sibulaga	Punane peakapsas, punane mugulsibul, toiduõli, sidrunimahl, vesi, must pipar, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	33,60	5,14	0,24	1,50
		Salatiseemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60		
Kokku:				975,04	124,65	37,19	31,16	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				852,24	112,57	29,95	28,75	
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenegiast (%E):				52,84	31,62	13,49		
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				70-900 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 köögipersonalilt								
Menüü on koostatud lähtudes 10.-12.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitumissoovitusi								
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								
Tähtsised menüüs								
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjontode VS – vähendatud suhkruga								