

Koolilõuna nädalamenüü 03.11.2025 - 07.11.2025

Rakvere Reaalkool

4–9 klass

esmaspäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92	1;2
Aurutatud mais	50	52	1.59	0.41	10.87	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsasalat sibulaga	60	37	0.61	1.34	5.73	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	60	12	0.69	0.14	2.37	
Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	10;2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pria juurvili/puuvili	200	138	2.20	0.70	32.00	
Kokku :	744	27.39	27.23	101.57		
Rassolnik sealihaga	280	169	12.73	4.32	20.77	1
Kakao - jogurtidessert	120	103	6.33	3.47	11.11	2
Marja toormoos	20	18	0.17	0.02	3.95	
Rassolnik lihata	280	179	4.36	3.54	34.11	1;9

teisipäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalakaste	150	89	12.39	1.46	6.97	4
Aurutatud lillkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Koorene porgandisalat	60	21	0.73	0.36	4.40	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	26	143	5.93	11.37	6.46	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pria juurvili/puuvili	200	66	1.80	0.56	15.30	
Kokku :	707	31.89	28.56	86.72		
Porgandi - õuna püreesupp kalkunilihaga	280	268	12.26	18.41	14.87	2
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	120	125	5.91	2.36	20.06	1;2
Köögiviljahautis	280	257	7.98	10.85	31.52	2

kolmapäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lillkapsa - läätsepilaff kanaga	280	390	19.90	11.74	52.68	
Aurutatud rohelised oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Porgand, peet, hernes, porru	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pria juurvili/puuvili	200	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku :	738	30.88	26.98	99.26		
Kalaseljanka	280	177	14.59	9.03	9.54	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	100	191	6.07	3.06	35.13	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seljanka lihata	280	120	2.78	5.29	16.04	

reede, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar kana ja köögiviljadega	280	285	18.82	3.69	46.36	
Rõstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	60	24	0.92	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Pria juurvili/puuvili	200	66	1.50	0.60	16.00	
Kokku :	700	31.25	22.83	98.87		
Kalkuni - köögiviljasupp	280	111	11.40	1.42	14.06	
Keefiritarretis	120	97	5.14	2.40	13.61	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Köögiviljapüreesupp suitsujuustuga	280	158	9.47	7.62	14.40	2
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.