

Koolilõuna nädalamenüü 17.11.2025 - 21.11.2025

Teemapäev: Läti iseseisvuse päev

Rakvere Reaalkool

4–9 klass

esmaspäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - riisi pajaroog	280	288	17.23	3.78	45.41	10
Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	42	0.48	1.30	7.69	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	60	18	0.81	0.14	3.87	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pria juurvili/puuvili	200	53	1.00	0.50	12.70	
	Kokku :	704	29.41	23.64	95.95	
Kalkuni-lillkapsasupp	280	107	11.85	1.46	12.74	
Kirsi - jogurtidessert	120	129	5.67	2.50	20.63	2
Peedipüreesupp	280	150	3.72	5.92	20.73	2
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2

teisipäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - köögiviljaragu (kartulita)	150	74	8.76	1.92	5.87	
Rõstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Odrakruubipuder sibulaga	50	60	1.53	0.60	12.54	1
Kapsa-porgandi salat hapukoorega	60	33	0.80	1.95	3.61	2
Peet, kaalikas, porru, jöhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	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	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	702	28.33	28.55	90.02	
Kõrvitsa -hernesupp sealihaga	280	203	17.27	4.31	26.00	9
Leivavaht jöhvikatega	100	130	1.96	0.56	28.05	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Köögiviljajasanje	280	534	27.86	13.33	78.30	1;2;3

kolmapäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana ahjušasliõkk	50	88	14.36	2.91	1.10	
Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
Ahjušasliõkand ribad	50	25	0.70	0.51	5.22	
Keedetud pärl kuskuss	50	65	2.24	0.60	12.76	1
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Redis, kaalikas, porru, jöhvikad	60	15	0.66	0.22	3.32	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	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	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	703	32.40	26.59	88.29	

Kalasupp Poola moodi	280	126	14.43	4.23	8.06	4;9
Õuna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	1
Talvine kõrvitsapüreesupp	280	174	9.21	5.18	25.65	9

neljapäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - lõhe ahjuroog	280	420	29.42	20.51	30.39	2;3;4
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0.60	0.32	3.60	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Hiinakapsas, redis, mais, porgand	60	25	0.99	0.24	5.26	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pria juurvili/puuvili	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	745	40.15	29.72	83.29	
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	280	156	11.88	7.06	12.41	2
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
Kama- kohupiimakreem marjadega	120	96	6.85	2.42	11.50	1;2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Köögiviljaroog	280	242	7.00	11.80	29.17	1;2;9

reede, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	280	208	13.18	4.53	29.94	
Aurutatud lillkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Hiinakapsasalat värskel kurkiga	60	22	0.83	1.35	1.82	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	11	60	2.51	4.81	2.73	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	138	2.20	0.70	32.00	
	Kokku :	710	27.68	25.28	97.47	
Kanasupp kikerhernestega	280	258	21.65	10.21	19.47	
Puuviljasupp	120	40	0.51	0.32	9.62	
Vahukoorega	20	17	0.60	0.50	2.65	2
Tomatine köögiviljasupp	280	117	4.43	0.69	24.99	

Nädala keskmine :	713	31.59	26.76	91
10 päeva keskmine :	716	30.17	26.84	93.11

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
 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.