

Koolilõuna nädalamenüü 05.01.2026 - 09.01.2026

Rakvere Reaalkool

4–9 klass

esmaspäev, 5.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	181	6.86	14.08	7.04	1,2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	65	1.60	0.38	14.20	
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	735	27.58	31.03	92.68	
Kala - kartulisupp	280	135	14.11	4.26	10.70	4
Maasika-jogurtidessert	120	179	2.39	5.73	29.06	2
Roheline ratatouille	150	100	6.49	0.56	16.59	9

teisipäev, 6.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Idamaine kanakintsuliha	50	44	5.37	1.02	3.52	1,7
Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Kartulipuder	60	61	1.64	0.54	12.60	2
Valge redise salat maitserohelisega	60	12	0.63	0.37	2.14	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	60	18	0.81	0.12	3.94	
Kastmevalik salatitele	9	51	0.10	5.48	0.19	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
Pirn ja porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	712	26.62	27.54	96.36	
Sealiha - aedviljasupp	280	129	11.84	4.07	12.19	
Piimapuding	120	98	3.26	2.70	15.30	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Tomatine köögiviljasupp pärlkuskussiga	280	139	5.71	0.98	28.72	1,9

kolmapäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee	50	85	13.84	0.98	5.03	1,4
Aurutatud rohelised oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandi - porrulaugusalat	60	22	0.69	0.54	4.33	
Peet, mais, valge redis, salatitehtede segu	60	27	1.06	0.78	5.79	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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
Õun ja punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	708	32.91	25.84	92.74	
Koorene köögiviljapüreesupp kanaga	280	152	13.13	5.95	12.59	2
Rõstitud sepikekuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	120	100	5.39	1.69	16.44	1;2
Mehhiko oapada	150	138	7.90	0.64	27.94	

neljapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalkuni - köögiviljapada seentega	150	189	10.90	11.75	10.52	2
Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
Keedetud pasta	60	86	3.12	0.76	15.60	1
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Hiinakapsasalat tilliga	60	16	1.02	0.49	2.07	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	60	34	0.69	1.66	4.50	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	715	29.05	26.52	93.84	
Köögivilja-riisisupp kanalihaga	280	177	14.32	0.55	29.40	
Keefiritarretis	120	97	5.14	2.40	13.61	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Värskekapsa-läätsehautis	150	110	6.50	1.40	17.19	

reede, 9.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanarisoto	280	312	17.27	2.49	55.84	
Ahjupeet, riis	60	30	0.83	0.61	6.26	
Kaalikasalat apelsinidega	60	25	0.64	0.44	5.32	
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Mandariin ja kõrvitsa snäkid	200	51	1.50	0.20	11.90	
	Kokku :	708	29.55	22.26	102.23	
Koorene lõhesupp	280	251	15.45	16.42	11.44	2,4
Kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64	1
Piim, R 2.5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Hernesupp liilkapsaga	280	227	10.81	1.12	46.90	1

Nädala keskmine :	716	29.14	26.64	95.57
10 päeva keskmine :				

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 piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.