

# Koolilõuna nädalamenüü 19.01.2026 - 23.01.2026

## Rakvere Reaalkool

4–9 klass

| esmaspäev, 19.jaanuar                          | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------------------------|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Karrine kana - juustukaste                     | 150      | 224   | 13.13    | 15.40    | 8.64          | 1,2       |
| Ahjuporgandi ribad                             | 50       | 25    | 0.70     | 0.51     | 5.22          |           |
| Keedetud riis                                  | 50       | 64    | 1.26     | 0.44     | 13.65         |           |
| Keedetud kartulid                              | 50       | 52    | 1.33     | 0.07     | 11.83         |           |
| Peedi - küüslaugusalat                         | 60       | 29    | 0.99     | 0.42     | 5.34          |           |
| Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes       | 60       | 23    | 1.40     | 0.20     | 4.62          |           |
| Kastmevalik salatitele                         | 2        | 11    | 0.02     | 1.22     | 0.04          | 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    |
| Õun ja porgandi snäkid                         | 200      | 60    | 1.00     | 0.46     | 14.70         |           |
| Kokku :                                        | 706      | 28.95 | 27.96    | 89.16    |               |           |
| Lihne kalasupp                                 | 280      | 141   | 14.15    | 4.13     | 12.30         | 4         |
| Kohupiimakreem maasikatega                     | 120      | 109   | 13.53    | 0.69     | 11.77         | 2         |
| Minestroone supp (lihata)                      | 280      | 130   | 5.19     | 0.67     | 26.67         | 1,9       |
| teisipäev, 20.jaanuar                          | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
| Sealihakaste                                   | 150      | 156   | 9.76     | 9.27     | 8.96          | 1,2       |
| Ahjukurvitsakuubikud                           | 50       | 17    | 0.60     | 0.32     | 3.60          |           |
| Keedetud tatar                                 | 50       | 59    | 2.08     | 0.60     | 11.60         |           |
| Keedetud kartulid                              | 50       | 52    | 1.33     | 0.07     | 11.83         |           |
| Porgandi - jääkapsasalat                       | 60       | 35    | 0.60     | 2.30     | 3.61          |           |
| Peet, hapukapsas, porru, lõhvikas              | 60       | 20    | 0.88     | 0.17     | 4.03          |           |
| Kastmevalik salatitele                         | 2        | 11    | 0.02     | 1.22     | 0.04          | 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    |
| Õun ja redise snäkid                           | 200      | 71    | 0.72     | 0.62     | 17.24         |           |
| Kokku :                                        | 722      | 28.53 | 30.37    | 89.76    |               |           |
| Tomatine läätseupp kookoskreemi ja kanaga      | 280      | 288   | 26.56    | 5.59     | 35.03         |           |
| Kookospiimaga panna cotta                      | 120      | 183   | 3.80     | 9.85     | 22.22         | 2         |
| Maasikakaste                                   | 20       | 19    | 0.12     | 0.02     | 4.58          |           |
| Värskekapsasupp läätsedega                     | 280      | 192   | 11.36    | 0.95     | 32.30         |           |
| kolmapäev, 21.jaanuar                          | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
| Jogurti marinaadis karrine kanakinsuliha       | 50       | 93    | 14.69    | 3.26     | 1.09          | 2         |
| Karikaste                                      | 100      | 61    | 2.69     | 2.35     | 7.39          | 1;2       |
| Rõstitud aedoad                                | 50       | 18    | 1.75     | 0.50     | 2.20          |           |
| Keedetud riis                                  | 50       | 64    | 1.26     | 0.44     | 13.65         |           |
| Keedetud pasta                                 | 50       | 72    | 2.60     | 0.63     | 13.00         | 1         |
| Kapsasalat kõrvitsaga                          | 60       | 16    | 0.62     | 0.40     | 3.15          |           |
| Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis   | 60       | 16    | 0.78     | 0.69     | 3.59          |           |
| 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    |
| Apelsin ja nuikapsa snäkid                     | 200      | 67    | 1.60     | 0.30     | 16.20         |           |
| Kokku :                                        | 709      | 35.28 | 26.95    | 85.71    |               |           |
| Tai nuudlisupp lõhega                          | 280      | 240   | 14.94    | 14.68    | 14.19         | 4         |
| Kaerahelbe - ploomikrõbedik                    | 100      | 291   | 4.44     | 10.19    | 45.28         | 1,2       |
| Vaniljekaste                                   | 20       | 17    | 0.60     | 0.50     | 2.65          | 2         |
| Herne- ja aedviljahautis                       | 150      | 106   | 5.38     | 1.22     | 20.36         |           |
| neljapäev, 22.jaanuar                          | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
| Kala pikkpoiss                                 | 50       | 107   | 8.38     | 6.19     | 4.58          | 1;11;3;4  |
| Valge kaste maitserohelisega                   | 100      | 114   | 1.69     | 9.60     | 5.30          | 1,2       |
| Aurutatud rohelised herned                     | 50       | 37    | 2.73     | 0.21     | 7.14          |           |
| Keedetud riis                                  | 50       | 64    | 1.26     | 0.44     | 13.65         |           |
| Ahjupartulid ürtidega                          | 50       | 54    | 1.33     | 0.32     | 11.83         |           |
| Valge redise - hapukoososalat                  | 60       | 27    | 0.78     | 1.86     | 2.17          | 2         |
| Hiinakapsas, marineeritud sibul, mais, porgand | 60       | 41    | 1.00     | 1.75     | 5.68          |           |
| Kastmevalik salatitele                         | 2        | 11    | 0.02     | 1.22     | 0.04          | 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    |
| Õun ja kaalika snäkid                          | 200      | 71    | 1.20     | 0.66     | 17.20         |           |
| Kokku :                                        | 754      | 27.96 | 32.36    | 93.21    |               |           |
| Borš kanalihaga                                | 280      | 106   | 12.86    | 0.35     | 13.35         |           |
| Sepiku - õunavorm                              | 100      | 203   | 5.50     | 4.18     | 36.43         | 1;2;3     |
| Piim, R 2.5%                                   | 50       | 27    | 1.50     | 1.25     | 2.40          | 2         |
| Karrine liilkapsapüreesupp kikerhernestega     | 280      | 147   | 6.56     | 6.38     | 14.84         | 2         |
| Rõstitud sepikukuubikud                        | 10       | 41    | 2.11     | 0.65     | 6.14          | 1         |
| reede, 23.jaanuar                              | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
| Makaronid hakklihaga                           | 280      | 378   | 18.63    | 5.34     | 62.75         | 1         |
| Rõstitud juurseller                            | 50       | 21    | 0.99     | 0.42     | 4.24          | 9         |
| Kapsasalat tilliga                             | 60       | 27    | 0.65     | 1.62     | 3.16          |           |
| 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                                     | 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)      | 15       | 43    | 1.23     | 0.50     | 7.99          | 1;11;2    |
| Pirn ja porgandi snäkid                        | 200      | 76    | 1.40     | 0.80     | 18.30         |           |
| Kokku :                                        | 745      | 29.20 | 22.76    | 109.66   |               |           |
| Kreemine püreesupp kalkunilihaga               | 280      | 155   | 12.00    | 7.04     | 11.96         | 2         |
| Rõstitud sepikukuubikud                        | 15       | 62    | 3.17     | 0.97     | 9.21          | 1         |
| Mango - chia magustoit                         | 120      | 86    | 3.65     | 3.46     | 11.42         | 2         |
| Kuskuss seentega                               | 280      | 275   | 7.75     | 11.04    | 38.08         | 1         |

|                     |     |       |       |       |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine :   | 727 | 29.98 | 28.08 | 93.5  |
| 10 päeva keskmine : | 719 | 29.83 | 27.32 | 93.65 |

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.