

Koolilõuna nädalamenüü 26.01.2026 - 30.01.2026

Rakvere Reaalkool

4–9 klass

esmaspäev, 26.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese kaste	150	105	9.72	2.95	10.31	
Rõstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud pasta	50	72	2.60	0.63	13.00	1
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.67	0.13	3.39	
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	16	88	3.65	7.00	3.97	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
Apelsin ja porgandi snäkid	200	77	2.10	0.50	17.90	
Kokku :	702	28.52	25.88	93.37		
Aasiapärane kanasupp	280	228	16.38	4.77	30.15	1;3;4;7
Kohupiimamaius kaerahelvestega	120	211	8.99	4.67	33.75	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	88	5.12	1.27	15.92	9
teisipäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brasiilia kalapada kookospiimaga	150	111	12.63	3.86	7.98	4
Ahjuporgandi ribad	50	25	0.70	0.51	5.22	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud pärl kuskuss	50	74	2.56	0.65	14.58	1
Hapukapsa - peedisalat	60	19	0.74	0.42	3.06	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	60	17	0.70	0.10	3.74	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	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)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
Kokku :	707	28.80	23.74	99.45		
Kana-köögiviljasupp	280	177	8.76	10.73	12.74	
Õunasupp	120	78	0.13	0.10	19.17	
Vahukoore	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Köögivilja-riisiroog	280	319	7.65	2.64	67.22	
kolmapäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Paprika marinaadis kanapoolkoib	50	83	14.11	2.88	0	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud rohelistes oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	42	0.48	1.30	7.69	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	60	16	0.92	0.16	3.29	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.28	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
Kokku :	711	30.60	31.01	82.05		
Minestroone kalkunilihaga	280	121	12.23	1.50	15.54	1;9
Porgandi- kohupiimavorm	100	350	3.84	16.89	44.77	1;2;3
Maasikakaste	20	19	0.12	0.02	4.58	
Tomati-basiilikupüreesupp	280	99	4.44	0.66	20.88	
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1
neljapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	60	9.91	0.26	5.36	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	18	1.75	0.50	2.20	
Ahjupartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Porgandisalat õunaga	60	25	0.45	0.53	5.33	
Redis, kurr, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	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 kapsa snäkid	200	62	1.20	0.50	15.40	
Kokku :	710	31.27	29.58	87.13		
Veiseliha-kikerhernesupp	280	151	14.63	1.88	16.96	
Mannavaht	100	157	1.53	0.16	36.76	1
Piim, R 2.5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Köögivilja - läätseguljašš	150	155	9.52	1.53	23.15	
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
reede, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha pajaroog kartuli ja köögiviljadega	280	176	12.36	4.65	22.98	
Aurutatud hernes, mais	50	44	2.16	0.31	9.00	
Valge redise salat maitserohelisega	60	12	0.63	0.37	2.14	
Jääsalat, porgand, jõhvikad, peet	60	18	0.62	0.22	3.93	
Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	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
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
Kokku :	706	30.54	30.46	85.32		
Kalasupp sulajuuustuga	280	248	18.68	15.42	9.83	2;4
Kakao - jogurtidessert banaaniga	120	142	4.16	3.71	22.73	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Peedisupp	280	88	2.91	0.40	18.42	

Nädala keskmine :	707	29.95	28.13	89.46
10 päeva keskmine :	717	29.97	28.11	91.48

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.