

Koolilõuna nädalamenüü 09.02.2026 - 13.02.2026

Rakvere Reaalkool

4–9 klass

esmaspäev, 9.veebruar	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	18	0.65	0.45	2.97	
Kaalikas, kapsas, 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
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
	Kokku :	725	27.43	26.34	98.81	
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	7	0.18	0.03	1.25	
Rassolnik lihata	280	179	4.36	3.54	34.11	1;9

teisipäev, 10.veebruar	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	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Koorene porgandisalat	60	22	0.86	0.49	4.20	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	22	121	5.02	9.62	5.46	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 punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	706	31.82	26.96	89.32	
Porgandi - õuna püreesupp kalkunilihaga	280	268	12.26	18.41	14.87	2
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1
Kõhupiimamais marjade ja kaerahelvestega	120	125	5.91	2.36	20.06	1;2
Kõogiviljahautis	280	257	7.98	10.85	31.52	2

kolmapäev, 11.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	89	10.31	3.60	3.53	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Küpsetatud kaikapulgad	50	20	0.57	0.42	4.20	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Hiinakapsasalat tilliga	60	16	1.02	0.49	2.07	
Redis, marineeritud sibul, porgand, peet	60	32	0.69	1.63	3.93	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	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
Õun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	700	28.71	30.00	83.43	
Kana - riisipupp	280	188	14.36	1.05	29.16	
Jõhvika-mannavaht	100	59	1.08	0.22	13.50	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Kartuli vormiroog ürtidega	280	315	12.87	12.33	39.16	2;3

neljapäev, 12.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lillkapsa - läätsepiilaff 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	12	0.63	0.37	2.14	
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
Piim ja kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
	Kokku :	728	30.90	25.78	99.32	
Kalaseljanka	280	177	14.59	9.03	9.54	4
Hapukoore, 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, 13.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar kana ja kõogiviljadega	280	285	18.82	3.69	46.36	
Rõstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Peedisalat kõõmetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
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	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)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Piim ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	707	31.84	23.11	99.53	
Kalkuni - kõogiviljasupp	280	111	11.40	1.42	14.06	
Keefiritarretis	120	97	5.14	2.40	13.61	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Kõogiviljapüreesupp suitsujuustuga	280	158	9.47	7.62	14.40	2
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1

Nädala keskmine :	713	30.14	26.44	94.08
10 päeva keskmine :	716	30.49	26.68	93.45

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