

Koolilõuna nädalamenüü 16.02.2026 - 20.02.2026

Rakvere Reaalkool

4–9 klass

esmaspäev, 16.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanahakklihakaste SETOMAA	150	208	8.25	14.99	10.31	1;2
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Hiinakapsasalat kurgiga	60	22	0.69	0.54	4.33	
Porgand, mais, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	26	143	5.93	11.37	6.46	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
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	765	28.43	34.52	91.42	
Borš kanalihaga	280	106	12.86	0.35	13.35	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kohupiimakreem marjadega	120	169	5.74	9.33	14.62	2
Kikerhernepilaff	280	374	13.51	3.34	67.94	

teisipäev, 17.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
	Kokku :	702	31.48	30.07	84.37	
Hernesupp suitsulihaga LÄÄNE-EESTI	280	267	13.51	14.05	42.41	1
Vastlakukkel vahukoorega PÕHJA-EESTI	60	192	3.52	9.95	22.31	1;2;3

kolmapäev, 18.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus PEIPSI	50	72	10.87	0.73	5.81	1;4
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	20	0.57	0.42	4.20	
Kõrvitsa-kartulipuder	50	22	0.70	0.38	4.34	2
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Peetisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	19	104	4.33	8.31	4.72	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 :	704	28.99	27.68	89.76	
Värskekapsasupp kanalihaga LÕUNA-EESTI	280	143	16.17	4.38	10.54	
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Peedikotlet LÕUNA-EESTI	50	63	2.54	2.98	6.52	1;2;3

neljapäev, 19.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Mulgikapsad sealiha MULGIMAA	150	104	7.35	2.00	14.72	1
Aurutatud rohelised herned	50	37	2.73	0.21	7.14	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Valge redise - hapukoosesalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	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 kõrvitsa snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
	Kokku :	704	28.74	26.07	95.41	
Kana - klimbisupp JÕGEVAMAA	280	168	14.88	1.39	24.65	1;2;3
Maasikakreem riisiga	120	175	2.31	11.35	15.97	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Kruubiroog ubade ja kapsaga	280	301	12.42	3.14	60.07	1

reede, 20.veebru	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tillikana poolkoib LÄÄNE-EESTI	80	143	21.62	5.61	1.39	
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
Keedetud kartul	50	57	1.45	0.35	12.39	1
Keedetud täisterapasta	50	72	2.60	0.63	13.00	1
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	60	14	0.80	0.12	2.85	9
Kastmevalik salatitele	6	34	0.07	3.65	0.13	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
Apelsin ja valge kapsa snäkid	200	67	2.20	0.30	15.60	
	Kokku :	733	39.47	27.25	85.51	
Lihne kalasupp	280	141	14.15	4.13	12.30	4
Kakaopuding	120	162	3.56	3.03	29.46	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Köögiviljasupp lihata	280	62	2.02	0.37	13.95	

Nädala keskmine :	722	31.42	29.12	89.29
10 päeva keskmine :	718	30.78	27.78	91.69

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.