

Koolilõuna nädalamenüü 02.03.2026 - 06.03.2026

Rakvere Reaalkool

4-9 klass

esmaspäev, 2.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	154	10.91	8.52	8.72	1;2
Aurutatud lillkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Keedetud riis	50	72	2.60	0.63	13.00	1
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Peedisalat	60	29	0.96	0.42	5.22	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, mais	60	8	0.32	0.09	1.52	
Kastmevalik salatitele	6	34	0.07	3.65	0.13	10;2
Seemnesegu	22	121	5.02	9.62	5.46	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	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 :	720	30.62	29.24	87.79	
Sealiha-kruubisupp	280	173	12.82	4.41	21.42	1
Sepikuvorm marjadega	120	165	15.16	1.37	21.98	2
Pilm	20	7	0.18	0.03	1.25	
Köögiviljahautis (vegan)	280	319	6.28	19.00	31.47	
teisipäev, 3.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihist pikkpoiss	50	116	8.26	6.77	5.40	1;3
Bechameil kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0.60	0.32	3.60	
Keedetud kartul	50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Porgandisalat jõhvikatega	60	32	0.52	0.56	7.01	
Hiinakapsas, peet, mais, kaalikas	60	29	1.08	0.24	5.98	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	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 :	796	25.20	36.02	96.47	
Lõhesupp	280	193	14.48	9.93	12.17	4
Rabarberi-maasikasupp	130	33	0.40	0.13	7.72	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Peedirisoto	280	377	13.92	12.25	53.13	2
kolmapäev, 4.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Heik tilli ja sidrunimahlaga	50	78	12.31	3.16	0.10	4
Koorekastmes	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Kartulipuder	50	39	1.11	0.50	7.66	2
Hiinakapsasalat tilliga	60	16	1.02	0.49	2.07	
Porgand, peet, hernes, porru	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.28	10;2
Seemnesegu	9	49	2.05	3.93	2.23	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	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 :	718	31.02	32.57	79.34	
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	280	156	13.10	5.95	13.57	2
Rõstitud sepikukuubikud	3	12	0.63	0.19	1.84	1
Riisipuding õuna ja kaneeliga	120	159	2.03	9.27	17.28	2
Mehhikopärane oasupp	280	139	7.58	0.70	28.72	
neljapäev, 5.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karikana apelsiniga	150	138	16.82	3.99	9.26	
Rõstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud pärl kuskuss	50	74	2.56	0.65	14.58	1
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Valge redise salat maitserohelisega	60	12	0.63	0.37	2.14	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	13	71	2.96	5.68	3.23	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	125	73	4.02	3.79	5.73	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 :	701	33.48	26.22	88.08	
Aedvilja-kalasupp	280	169	14.73	7.02	12.46	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	
Karjuse pirukas punaste läätsedega	280	221	9.72	3.39	39.62	2;9
reede, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	280	378	18.63	5.34	62.75	1
Aurutatud mais	50	52	1.59	0.41	10.87	
Kaalika - õunasalat	60	30	0.45	0.18	7.25	
Porgand, peet, hernes, porru	60	26	1.47	0.21	5.18	
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	73	4.02	3.79	5.73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirm ja kõrvitsa snäkid	200	62	1.20	0.50	15.40	
	Kokku :	767	29.54	21.52	116.94	
Kalkunisupp spinatiga	280	105	11.71	1.53	12.02	
Maasika panna cotta	120	197	3.92	17.66	5.74	2
Köögivilja-kruubisupp läätsedega	280	125	5.35	0.72	24.61	1
Nädala keskmine :		740	29.97	29.11	93.72	
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 piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.