

Koolilõuna nädalamenüü 09.03.2026 - 13.03.2026

Rakvere Reaalkool

4–9 klass

esmaspäev, 9.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga	150	142	11.73	3.83	16.16	
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud täisterapasta	50	72	2.60	0.63	13.00	1
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Peedisalat õunaga	60	47	0.58	2.56	5.54	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	60	22	1.22	0.16	4.72	
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	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
Pirn ja kurgi snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
	Kokku :	712	28.87	26.32	93.67	
Kana - kartulisupp riisiga	280	192	14.14	0.58	32.91	
Maasika-jogurtidessert	120	179	2.39	5.73	29.06	2
Seene-oapüreesupp	280	173	6.70	5.99	25.42	2
Röstitud seepikukuubikud	3	12	0.63	0.19	1.84	1

teisipäev, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada köögiviljadega	150	75	9.92	1.06	7.49	9
Röstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Jääsalat, porgand, redis, jõhvikad	60	14	0.52	0.21	3.15	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	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 valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
	Kokku :	719	30.20	28.83	92.40	
Kalarassolnik	280	169	16.05	4.62	16.61	1;4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Piimapuding	120	98	3.26	2.70	15.30	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Kartuli ja riisipajaroog punaste läätsedega	280	284	11.52	2.28	54.88	

kolmapäev, 11.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kalkunilihatükid	50	75	13.84	1.95	0.34	
Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	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	
Hiinakapsasalat paprikaga	60	16	0.88	0.47	2.35	
Peet, kaalikas, porru, rohelistes oad	60	19	0.94	0.15	4.14	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	200	77	2.10	0.50	17.90	
	Kokku :	746	32.98	29.74	90.52	
Läätsesupp kanalihaga	280	169	18.29	0.63	23.24	
Kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64	1
Bataadipüreesupp	280	254	4.36	6.46	46.56	2

neljapäev, 12.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee punases kastmes	150	99	10.69	3.67	6.38	4
Ahju-porgandi ribad	50	25	0.70	0.51	5.22	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Porgandisalat pirniga	60	25	0.44	0.53	5.32	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	60	18	0.72	0.18	3.87	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
Seemnesegu	30	165	6.84	13.12	7.45	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 :	721	29.35	29.14	92.20	
Hapukapsaborš sealihaga	280	123	11.43	3.08	12.66	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Leivavaht	100	175	4.45	2.41	31.75	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Köögiviljaborš (lihata)	280	80	2.84	0.40	17.12	

reede, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljapaella kanalihaga	280	265	16.13	2.87	44.48	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	20	0.57	0.42	4.20	
Kirju punasekapsasalat	60	29	0.68	0.46	6.21	
Peet, porgand, porru, rohelistes herned	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	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
Banaan ja redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
	Kokku :	716	28.17	21.19	108.16	
Kalkuni - nuudlisupp	280	152	12.79	1.65	21.68	1
Kohupiima-rukkileiva magustoit	120	345	8.27	18.39	36.17	1;2
Oapilaff	280	398	9.75	11.01	63.16	
Nädala keskmine :	723	29.91	27.04	95.39		
10 päeva keskmine :	732	29.94	28.08	94.56		

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.