

Koolilõuna nädalamenüü 20.04.2026 - 24.04.2026

Rakvere Reaalkool

4–9 klass

	esmaspäev, 20.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste		150	143	10.71	7.03	9.52	1;2
Aurutatud brokoli		50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud tatar		50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat		60	21	0.57	0.23	4.77	
Porgand, mais, kaalikas, roheline uba		60	18	0.81	0.12	3.94	
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
Õun ja kurgi snäkid		200	114	1.80	0.40	26.40	
	Kokku :	720	27.78	26.65	95.96		
Oasupp veiselihaga		280	204	14.77	6.41	23.70	1;9
Sidruni - kohupiimakreem		120	154	9.07	2.90	22.59	2
Aedmarjamoos		20	44	0	0	11.00	
Kreemjas läätsestupp		150	166	9.06	5.87	19.56	2
	teisipäev, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakklihaga		280	378	18.63	5.34	62.75	1
Porgandisalat		60	27	0.65	1.62	3.16	
Brokoli, mais		60	28	1.30	0.21	5.74	
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
Pirn ja porgandi snäkid		200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	750	29.17	23.27	109.68		
	kolmapäev, 22.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana poolkoib rosmariini ja tomatiga		50	43	5.90	1.03	2.70	
Tomatikaste		100	30	0.99	0.74	5.13	
Aurutatud rohelised oad		50	14	0.89	0.05	3.36	
Keedetud tatar		50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud riis		50	64	1.26	0.44	13.65	
Peedisalat		60	26	0.96	0.12	5.22	
Jääsalat, mais, redis, porru		60	23	1.07	0.22	4.76	
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 porgandi snäkid		200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	707	28.06	26.93	94.75		
Kalassupp Poola moodi		280	126	14.43	4.23	8.06	4;9
Riisipuding		120	235	2.78	11.84	28.70	2
Marja toormoos		20	7	0.18	0.03	1.25	
Kikerhernekaste seentega (vegan)		150	146	6.39	5.58	16.74	
	neljapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga		280	322	16.43	3.39	56.99	
Röstitud punane peet ürtidega		50	28	0.96	0.37	5.22	
Valge redise - hapukoorsalat		60	27	0.78	1.86	2.17	2
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes		60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele		15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu		11	60	2.51	4.81	2.73	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 nuikapsa snäkid		200	67	0.90	0.60	16.60	
	Kokku :	730	28.35	24.80	103.56		
Kööviljapüreesupp kanaga		280	98	11.11	1.44	11.08	
Puuviljasupp		100	109	0.48	0.15	26.42	
Vahukoos		15	51	0.38	5.25	0.45	2
Köögiviljapüreesupp		280	250	13.48	4.98	38.83	2;3
	reede, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga		280	227	17.53	6.11	27.55	
Aurutatud mais		50	52	1.59	0.41	10.87	
Hiiinakapsasalat maisiga		60	22	1.11	0.53	3.56	
Salatitehete segu, peet, porgand, jõhvikas		60	19	0.66	0.81	4.34	
Kastmevalik salatitele		15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu		12	66	2.74	5.25	2.98	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 :	703	31.58	27.85	89.23		
Kana-liilkapsasupp		280	99	12.53	0.31	12.41	
Rabarberi-rukkivaht		120	145	1.91	0.43	34.58	1
Maasikakaste		20	19	0.12	0.02	4.58	
Köögivilja läätsedega		280	125	5.35	0.72	24.61	1
	Nädala keskmine :	720	30.35	28.25	92.1		
	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 piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.