

## Koolilõuna nädalamenüü 27.04.2026 - 30.04.2026

### Rakvere Realkool

4–9 klass

| esmaspäev, 27.aprill                        |         | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|---------|----------|-------|----------|----------|---------------|-----------|
| Karrine kana - juustukaste                  |         | 150      | 224   | 13.13    | 15.40    | 8.64          | 1;2       |
| Ahjuportandi ribad                          |         | 50       | 25    | 0.70     | 0.51     | 5.22          |           |
| Keedetud riis                               |         | 50       | 64    | 1.26     | 0.44     | 13.65         |           |
| Keedetud kartulid                           |         | 50       | 52    | 1.33     | 0.07     | 11.83         |           |
| Peedi - küüslaugusalat                      |         | 60       | 29    | 0.99     | 0.42     | 5.34          |           |
| Valge peakapsas, porru, kaalikas, hernes    |         | 60       | 23    | 1.40     | 0.20     | 4.62          |           |
| Kastmevalik salatitele                      |         | 2        | 11    | 0.02     | 1.22     | 0.04          | 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)   |         | 30       | 86    | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| Õun ja varselleri snäkid                    |         | 200      | 56    | 1.30     | 0.56     | 13.50         | 9         |
|   | Kokku : | 706      | 29.22 | 28.57    | 87.98    |               |           |
| Lihtne kalasupp                             |         | 280      | 141   | 14.15    | 4.13     | 12.30         | 4         |
| Kohupiimakreem maasikatega                  |         | 120      | 109   | 13.53    | 0.69     | 11.77         | 2         |
| Minestroone supp (lihata)                   |         | 280      | 130   | 5.19     | 0.67     | 26.67         | 1;9       |
| teisipäev, 28.aprill                        |         | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
| Sealihakaste                                |         | 150      | 156   | 9.76     | 9.27     | 8.96          | 1;2       |
| Aurutatud rohelised herned                  |         | 50       | 37    | 2.73     | 0.21     | 7.14          |           |
| Keedetud tatar                              |         | 50       | 59    | 2.08     | 0.60     | 11.60         |           |
| Keedetud kartulid                           |         | 50       | 52    | 1.33     | 0.07     | 11.83         |           |
| Porgandi - jääkapsasalat                    |         | 60       | 35    | 0.60     | 2.30     | 3.61          |           |
| Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas           |         | 60       | 20    | 0.88     | 0.17     | 4.03          |           |
| 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      | 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 : | 707      | 29.03 | 27.71    | 91.58    |               |           |
| Tomatine läätse supp kookoskreemi ja kanaga |         | 280      | 288   | 26.56    | 5.59     | 35.03         |           |
| Kookospiimaga panna cotta                   |         | 120      | 183   | 3.80     | 9.85     | 22.22         | 2         |
| Maasikakaste                                |         | 20       | 19    | 0.12     | 0.02     | 4.58          |           |
| Värskekapsasupp läätsedega                  |         | 280      | 192   | 11.36    | 0.95     | 32.30         |           |
| kolmapäev, 29.aprill                        |         | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
| Jogurti marinaadis karrine kanakoib         |         | 50       | 93    | 14.69    | 3.26     | 1.09          | 2         |
| Karrikaste                                  |         | 100      | 61    | 2.69     | 2.35     | 7.39          | 1;2       |
| Röstitud punane peet ürtidega               |         | 50       | 18    | 1.75     | 0.50     | 2.20          |           |
| Keedetud riis                               |         | 50       | 64    | 1.26     | 0.44     | 13.65         |           |
| Keedetud täisterapasta                      |         | 50       | 72    | 2.60     | 0.63     | 13.00         | 1         |
| Kapsasalat kõrvitsaga                       |         | 60       | 16    | 0.62     | 0.40     | 3.15          |           |
| Salatitehede segu, sibul, peet, valge redis |         | 60       | 16    | 0.78     | 0.69     | 3.59          |           |
| 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    |
| Apelsin ja nuikapsa snäkid                  |         | 200      | 67    | 1.60     | 0.30     | 16.20         |           |
|   | Kokku : | 702      | 34.79 | 26.58    | 85.23    |               |           |
| Tai nuudlisupp lõhega                       |         | 280      | 240   | 14.94    | 14.68    | 14.19         | 4         |
| Kaerahelbe - ploomikrõbedik                 |         | 100      | 291   | 4.44     | 10.19    | 45.28         | 1;2       |
| Vaniljekaste                                |         | 20       | 17    | 0.60     | 0.50     | 2.65          | 2         |
| Herne- ja aedviljahautis                    |         | 150      | 106   | 5.38     | 1.22     | 20.36         |           |
| neljapäev, 30.aprill                        |         | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
| Makaronid hakklihaga                        |         | 280      | 378   | 18.63    | 5.34     | 62.75         | 1         |
| Röstitud juurseller                         |         | 50       | 21    | 0.99     | 0.42     | 4.24          | 9         |
| Kapsasalat tilliga                          |         | 60       | 27    | 0.65     | 1.62     | 3.16          |           |
| Redis, brokoli, peet, 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   |               |           |
| Kreemine püreesupp kalkunilihaga            |         | 280      | 155   | 12.00    | 7.04     | 11.96         | 2         |
| Röstitud sepikukuubikud                     |         | 15       | 62    | 3.17     | 0.97     | 9.21          | 1         |
| Mango - chia magustoit                      |         | 120      | 86    | 3.65     | 3.46     | 11.42         | 2         |
| Kuskuss seentega                            |         | 280      | 275   | 7.75     | 11.04    | 38.08         | 1         |

|                     |     |       |       |       |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine :   | 716 | 30.55 | 26.53 | 93.62 |
| 10 päeva keskmine : | 715 | 30.02 | 26.86 | 93.63 |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)

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.