

Koolilõuna nädalamenüü 25.05.2026 - 29.05.2026

Rakvere Reaalkool

4–9 klass

| | esmaspäev, 25.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|-------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Hakklihakaste | | 150 | 143 | 9.33 | 8.08 | 8.41 | 1;2 |
| Aurutatud brokoli | | 50 | 17 | 1.68 | 0.19 | 2.94 | |
| Keedetud tatar | | 50 | 64 | 1.26 | 0.44 | 13.65 | |
| Keedetud kartulid | | 50 | 52 | 1.33 | 0.07 | 11.83 | |
| Porgandi - porrulaugusalat | | 60 | 22 | 0.69 | 0.54 | 4.33 | |
| Hiinakapsas, kurk, redis, peet | | 60 | 13 | 0.72 | 0.10 | 2.62 | |
| Kastmevalik salatitele | | 4 | 22 | 0.05 | 2.44 | 0.08 | 10;2 |
| Seemnesegu | | 29 | 159 | 6.61 | 12.68 | 7.20 | 11 |
| Maitsevesi | | 125 | 2 | 0.09 | 0.12 | 0.59 | |
| 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 : | 725 | 29.44 | 30.12 | 90.55 | |
| 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 |
| Borš lihata | | 280 | 374 | 13.51 | 3.34 | 67.94 | |
| | teisipäev, 26.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
| Makaronid hakklihaga | | 280 | 108 | 8.09 | 5.98 | 5.54 | 1;2;3 |
| Ahjuporgand | | 50 | 17 | 0.60 | 0.32 | 3.60 | |
| Hiinakapsasalat maisiga | | 60 | 22 | 1.11 | 0.53 | 3.56 | |
| Peet, kapsas, porru, oad | | 60 | 18 | 0.96 | 0.14 | 3.52 | |
| Kastmevalik salatitele | | 2 | 11 | 0.02 | 1.22 | 0.04 | 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 |
| Pirn ja porgandi snäkid | | 200 | 76 | 1.40 | 0.80 | 18.30 | |
| | | Kokku : | 724 | 27.34 | 29.91 | 90.33 | |
| Kõrvitsapüreesupp kanalihaga | | 280 | 160 | 11.85 | 7.06 | 13.39 | 2 |
| Rõstitud sepikukuubikud | | 5 | 21 | 1.06 | 0.32 | 3.07 | 1 |
| Maasika- rabarberi kissell | | 120 | 207 | 3.58 | 8.55 | 29.08 | 2 |
| Vahukoorega | | 20 | 7 | 0.18 | 0.03 | 1.25 | |
| Kõrvitsapüreesupp | | 280 | 135 | 6.41 | 0.72 | 28.82 | 1;9 |
| | kolmapäev, 27.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
| Uhepajatoit sealihaga | | 280 | 78 | 12.30 | 3.16 | 0.05 | 4 |
| Küpsetatud kaalikapulgad | | 50 | 20 | 0.57 | 0.42 | 4.20 | |
| Peedisalat jogurtiga | | 60 | 26 | 1.06 | 0.26 | 4.95 | 2 |
| Kapsas, porgand, mais, tomat | | 60 | 26 | 0.87 | 0.24 | 5.62 | |
| Kastmevalik salatitele | | 4 | 22 | 0.05 | 2.44 | 0.08 | 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 redise snäkid | | 200 | 71 | 0.72 | 0.62 | 17.24 | |
| | | Kokku : | 722 | 29.72 | 29.28 | 88.73 | |
| Hartšosupp sealihaga | | 280 | 206 | 13.39 | 4.55 | 28.10 | |
| Marja- rukkivaht | | 100 | 88 | 1.70 | 0.36 | 19.76 | 1 |
| Piim, R 2,5% | | 50 | 27 | 1.50 | 1.25 | 2.40 | 2 |
| Kuskuss köögiviljadega | | 50 | 60 | 2.03 | 2.59 | 7.75 | 1;2;3 |
| | neljapäev, 28.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
| Kanapilaff | | 280 | 336 | 17.05 | 2.49 | 61.25 | |
| Aurutatud rohelised oad | | 50 | 14 | 0.89 | 0.05 | 3.36 | |
| Kaalikasalat | | 60 | 28 | 0.57 | 0.17 | 6.86 | |
| Hiinakapsas, varsseller, redis, peet | | 60 | 14 | 0.80 | 0.12 | 2.85 | 9 |
| Kastmevalik salatitele | | 15 | 84 | 0.17 | 9.14 | 0.32 | 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) | | 15 | 43 | 1.23 | 0.50 | 7.99 | 1;11;2 |
| Banaan ja valge kapsa snäkid | | 200 | 128 | 2.30 | 0.50 | 29.70 | |
| | | Kokku : | 751 | 28.27 | 19.09 | 120.01 | |
| 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 | |
| | reede, 29.mai | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
| Kana-nuudliroog köögiviljadega | | 280 | 150 | 9.94 | 8.41 | 8.77 | 1;10;2 |
| Aurutatud rohelised herned | | 50 | 37 | 2.73 | 0.21 | 7.14 | |
| Kapsasalat tilliga | | 60 | 17 | 0.67 | 0.43 | 3.22 | |
| Peet, porgand, porru, kaalikas | | 60 | 20 | 0.84 | 0.20 | 4.23 | |
| Kastmevalik salatitele | | 6 | 34 | 0.07 | 3.65 | 0.13 | 10;2 |
| Seemnesegu | | 25 | 137 | 5.70 | 10.93 | 6.21 | 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 | 51 | 0.80 | 0.46 | 12.00 | |
| | | Kokku : | 716 | 30.11 | 29.65 | 88.33 | |
| Kanasupp | | 280 | 104 | 12.68 | 0.35 | 13.35 | |
| Maasikakreem riisiga | | 120 | 175 | 2.31 | 11.35 | 15.97 | 2 |
| Nuudlid köögiviljadega | | 280 | 359 | 9.17 | 10.75 | 58.02 | 8 |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine : | 728 | 28.98 | 27.61 | 95.59 |
| 10 päeva keskmine : | 723 | 29.52 | 27.24 | 94.82 |

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.