

Koolilõuna nädalamenüü 04.05.2026 - 08.05.2026

Rakvere Reaalkool

4–9 klass

esmapäev, 4.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Chilli con carne KEVIN ALOE	150	186	9.44	9.82	15.92	
Röstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud täisterapasta	50	72	2.60	0.63	13.00	1
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.67	0.13	3.39	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	16	88	3.65	7.00	3.97	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 :	731	27.40	27.47	99.19	
Aasiapärase kanasupp	280	228	16.38	4.77	30.15	1;3;4;7
Kohupiimamais kaerahelvestega	120	211	8.99	4.67	33.75	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	88	5.12	1.27	15.92	9

teisipäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana poolkoib Rasmus ja Robert Laidvee	80	141	21.66	5.67	0.79	10
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Peedi - küüslaugusalat	60	29	0.99	0.42	5.34	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	60	16	0.92	0.16	3.29	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	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 nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	721	38.06	28.77	81.21	

Kalkuni - köögiviljasupp	280	111	11.40	1.42	14.06	
Mannavaht	120	246	4.46	23.28	4.66	2
Piim, R 2,5%	20	10	0.22	0.08	2.72	
Kõrvitsapüreesupp Kaspar Kuusmaa	280	113	2.37	5.82	13.11	2
Röstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1

neljapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pestopasta kanaga KASPAR KUUSMAA	280	588	25.80	25.16	63.60	1;2;6
Aurutatud hernes, mais	50	44	2.16	0.31	9.00	
Valge redise salat maitserohelisega	60	12	0.63	0.37	2.14	
Jääsalat, porgand, jõhvikad, peet	60	18	0.62	0.22	3.93	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	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
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	874	36.24	33.24	110.84	
Kodune seljanka RALF KÜTTIS	280	152	12.86	6.20	11.81	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA	150	224	8.72	15.89	11.66	1;2
Peedisupp	280	88	2.91	0.40	18.42	

reede, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakliihakaste HENRIK OJAMAA	150	143	9.33	8.08	8.41	1;2
Aurutatud rohelised herved	50	37	2.73	0.21	7.14	
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Porgandisalat õunaga	60	25	0.45	0.53	5.33	
Redis, kurk, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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 valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	705	29.59	27.38	91.72	
Kalkuni-kikerhemesupp	280	151	14.63	1.88	16.96	
Panna cotta KASPAR KUUSMAA	100	157	1.53	0.16	36.76	1
Mustsõstar	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Köögivilja - läätseguljašš	150	155	9.52	1.53	23.15	

Nädala keskmine :	749	32.23	27.79	97.25
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: 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.