

Koolilõuna nädalamenüü 30.03.2026 - 02.04.2026

Rakvere Vabaduse Kool

4–9 klass

esmaspäev, 30.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	60	9.91	0.26	5.36	
Aurutatud mais	60	62	1.90	0.49	13.04	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Hiinakapsasalat tilliga	60	16	1.02	0.49	2.07	
Porgand, peet, hernes, porru	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	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
Pria juurvili/ puuvili	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	716	31.28	25.50	96.52	
Kalkuni-köögiviljasupp	280	110	11.61	1.46	13.17	
Kirsi - jogurtidessert	120	80	5.81	2.52	8.52	2
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

teisipäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	50	96	13.65	4.31	0.73	
Koore - sinepikaste	100	137	2.23	11.21	6.83	1;10;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsasalat	60	17	0.65	0.44	2.68	
Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	60	18	0.60	0.20	3.94	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	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
Pria juurvili/ puuvili	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	714	30.48	27.88	89.86	
Kanasupp valgete ubadega	280	119	13.99	0.39	16.22	
Puuviljasalat	120	40	0.51	0.32	9.62	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Seljanka lihata	280	120	2.78	5.29	16.04	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2

kolmapäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - nuudliroog köögiviljadega	280	208	14.47	4.25	28.48	1
Ahjuorgandi ribad	60	30	0.83	0.61	6.26	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	60	14	0.89	0.11	2.86	
Kastmevalik salatitele	14	79	0.16	8.53	0.30	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
Pria juurvili/ puuvili	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	720	30.39	30.19	87.37	
Koorene kalasupp	280	177	13.80	8.58	11.92	2;4
Marjane sepikuvorm	100	191	6.07	3.06	35.13	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Kuskuss köögiviljadega	280	322	11.60	4.18	61.51	1

neljapäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanaguljašš	150	133	10.82	5.55	9.85	1;2
Ahjuõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Kaalikasalat jõhvikatega	60	28	0.52	0.21	6.84	
Hiina kapsas, porru, punane peakapsas, mais	60	26	1.23	0.25	5.07	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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
Pria juurvili/ puuvili	200	58	1.40	0.50	14.10	
	Kokku :	713	28.81	25.74	96.82	
Frikadellisupp	280	144	11.60	3.92	16.64	1;3
Lihavõttepasha	120	188	7.61	6.41	24.49	2
Kartulipüreesupp seentega	280	132	2.93	5.89	17.28	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1

Nädala keskmine :	716	30.24	27.33	92.64
10 päeva keskmine :	717	30.17	27.03	93.61

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 piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.