

## Koolilõuna nädalamenüü 01.06.2026 - 04.06.2026

### Rakvere Vabaduse Kool

4–9 klass

esmaspäev, 1.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - riisi pajaroog	280	288	17.23	3.78	45.41	10
Röstitud rooskapsas	50	18	1.75	0.50	2.20	
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet	60	18	0.81	0.14	3.87	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	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 punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	708	30.72	22.71	98.24	
Kalkuni-lillkapsasupp	280	107	11.85	1.46	12.74	
Kirsi - jogurtidessert	120	80	5.81	2.52	8.52	2
Peedipüreesupp	280	150	3.72	5.92	20.73	2
Röstitud sepiukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1

teisipäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - köögiviljaraguu (kartulita)	150	74	8.76	1.92	5.87	
Röstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Odrakuubipuder sibulaga	50	60	1.53	0.60	12.54	1
Kapsa-porgandi salat hapukoorega	60	33	0.80	1.95	3.61	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	6	34	0.07	3.65	0.13	10;2
Seemnesegu	27	148	6.16	11.80	6.70	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)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
	Kokku :	723	28.28	26.32	100.03	
Kõrvitsa -hernesupp sealihaga	280	203	17.27	4.31	26.00	9
Leivavaht jõhvikatega	100	130	1.96	0.56	28.05	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Köögiviljalasanje	280	534	27.86	13.33	78.30	1;2;3

kolmapäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	280	208	13.18	4.53	29.94	
Aurutatud lillkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	60	14	0.83	0.45	1.82	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
Seemnesegu	27	148	6.16	11.80	6.70	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 kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
	Kokku :	712	30.47	30.05	87.29	
Kanasupp kikerhernestega	280	258	21.65	10.21	19.47	
Puuviljasalat	120	40	0.51	0.32	9.62	
Vaniljekaste	20	17	0.60	0.50	2.65	2
Tomatine köögiviljasupp	280	117	4.43	0.69	24.99	

neljapäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - lõhe ahjuroog	280	420	29.42	20.51	30.39	2;3;4
Ahjukõrvitsakuubikud	50	17	0.60	0.32	3.60	
Hapukapsasalat	60	17	0.65	0.44	2.68	
Hiinakapsas, redis, mais, porgand	60	25	0.99	0.24	5.26	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	733	39.64	29.54	81.02	
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	280	156	11.88	7.06	12.41	2
Röstitud sepiukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1
Kama- kohupiimakreem marjadega	120	105	6.96	2.43	13.15	1;2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Köögiviljaroog	280	242	6.91	11.75	28.70	1;2;9
Suvikõrvitsahautis	150	69	2.56	1.11	13.48	

Nädala keskmine :	<b>720</b>	<b>30.35</b>	<b>28.25</b>	<b>92.1</b>
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 piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.