

Koolilõuna nädalamenüü 06.04.2026 - 10.04.2026

Rakvere Vabaduse Kool

4-9 klass

esmaspäev, 6.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanastrooganov	150	140	10.72	7.00	8.68	1,2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1.06	0.13	3.04	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kaalikasalat	60	28	0.57	0.17	6.86	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	60	16	0.78	0.69	3.59	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	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 :	702	28.95	26.40	95.14	
Hapukapsasupp sealihaga	280	136	12.10	4.28	12.88	1
Marja-jogurtidessert müsliiga	120	213	5.88	10.26	24.73	1;2;6
Koorene kõogivilja-nuudlisupp	280	152	4.63	6.15	20.56	1;2

teisipäev, 7.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõhepasta	280	375	19.58	22.57	24.15	1;2,4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
Hiinakapsasalat värskel kurqiga	60	14	0.83	0.45	1.82	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 :	737	32.17	34.89	78.36	
Kana - nuudlisupp kartulitega	280	139	13.72	0.49	20.14	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	120	303	4.82	7.62	55.30	1
Vaniljekaste	20	17	0.60	0.50	2.65	2
Kõogivilja ahjuroog	280	389	7.07	24.28	37.22	1;2

kolmapäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana pajaroog kartuli ja kõogiviljadega	280	171	14.07	1.85	25.92	
Ahjukurvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	60	28	1.23	0.26	5.87	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	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
Apelsin ja kaalika snäkid	200	74	2.10	0.40	17.50	
	Kokku :	703	31.53	28.03	87.77	
Kalkuni-paprikasupp	280	99	11.20	1.43	11.35	
Rabarberi-maasikasupp	120	30	0.37	0.12	7.12	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Kõrvitsapüreesupp	280	113	2.51	5.89	13.82	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1

neljapäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss	50	91	9.31	3.55	5.43	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Ahjukurvitsad ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Valge peakapsas, marineeritud sibul, redis, hernes	60	34	1.25	1.63	4.32	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	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
Õun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	749	28.79	29.83	96.27	
Kanasupp sulajuustuga	280	155	16.29	5.84	10.14	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	120	159	2.03	9.27	17.28	2
Suvikõrvitsahautis	150	69	2.56	1.11	13.48	

reede, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine kanapada kõogiviljadega	150	79	10.32	1.03	8.04	9
Aurutatud rohelised herned	60	44	3.28	0.25	8.57	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
Hapukapsasalat sibulaga	60	18	0.65	0.45	2.97	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	12	66	2.74	5.25	2.98	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 :	709	30.32	22.11	102.94	
Värviline kalasupp kinoaga	280	159	15.40	4.70	14.24	4
Leivavaht	100	141	2.26	0.58	29.84	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Kõogiviljapüreesupp	280	136	4.23	6.01	18.11	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1

Nädala keskmine :	720	30.35	28.25	92.1
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.

Kool

Koolisöökla juhataja