Koolilõuna nädalamenüü 02.11.2026 - 06.11.2026

Rakvere Vabaduse Kool

1–9 klass

esmaspäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	159	10.80	8.52	9.45	1;2
Aurutatud mais	50	52	1.59	0.41	10.87	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud kartulid(mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
Hapukapsasalat sibulaga	60	18	0.59	0.42	2.66	
Kaalikas(pria), suvikõrvits, hiinakapsas, värske kurk	80	15	0.86	0.12	2.68	
Kastmevalik salatitele	11	62	0.14	6.71	0.22	10;2
Seemnesegu	11	62	2.94	5.08	1.37	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.11	0.61	
PRIA: piim, keefir	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Snäkid: banaan ja porgand(mahe)	200	136	1.80	0.50	29.90	
	Kokku:	739	30.46	26.98	92.65	
Rassolnik sealihaga(mahe kartul,porgand)	280	168	12.64	4.27	20.30	1
Kakao - jogurtidessert	125	111	7.05	4.07	10.55	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Rassolnik lihata(mahe kartul,porgand)	280	155	4.25	0.69	33.04	1;9

teisipäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kalakaste	150	103	11.65	3.35	6.66	4
Aurutatud lillkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Kartulipuder (mahe)	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Koorene porgandisalat	60	22	0.67	0.40	3.19	2
Peet, kaalikas(pria), porrulauk, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.46	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	26	147	6.96	12.01	3.23	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
PRIA: piim, keefir	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: mahe õun ja punane kapsas	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku:	738	35.54	31.87	79.13	
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kana ja kookospiimaga(mahe kartul,porgand. Pria kõrvits	280	164	11.86	9.57	8.31	
Röstitud sepikukuubikud	5	21	1.02	0.32	3.07	1
Kohupiimamaius(pira kohupiim) marjade ja kaerahelvestega	125	121	6.23	2.53	17.92	1;2
Köögiviljahautis(mahe kartul,porgand. Pria kapsas,kaalikas)	280	256	7.75	10.73	30.08	2

kolmapäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lillkapsa - läätsepilaff kanagaPria kaalikas,kapsas)	280	300	18.43	2.83	51.12	
Aurutatud rohelised oad	50	14	0.89	0.05	3.36	
Valge redise salat maitserohelisega	60	12	0.63	0.37	2.07	
Porgand(mahe), peet, aurutatud rohelised herned, porrulauk	80	35	1.93	0.24	6.62	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
PRIA: piim, keefir	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	51	1.88	0.67	8.16	1;2;3
Snäkid: pirn ja Pria kaalikas	200	73	1.40	0.70	17.90	
	Kokku:	714	34.97	22.71	96.85	
Kalaseljanka (mahe kartul)	280	182	15.38	9.16	9.63	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	105	193	6.92	3.72	33.19	1;2;3
Pria Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Seljanka lihata(mahe kartul)	280	120	2.78	5.29	16.04	

neljapäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10.41	3.71	3.52	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	20	0.57	0.42	4.20	
Keedetud pärl kuskuss	50	74	2.56	0.65	14.58	1
Ahjukartulid ürtidega (mahe)	50	54	1.33	0.32	11.83	
Hiinakapsasalat tilliga	60	12	0.78	0.37	0.91	
Valge redis, sibul värske, porgand, peet	80	26	0.88	0.18	4.66	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.03	1.22	0.04	10;2
Seemnesegu	16	90	4.28	7.39	1.99	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
PRIA: piim, keefir	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: (mahe) õun ja värske kurk	200	50	0.90	0.36	11.30	
	Kokku:	705	33.19	29.30	76.63	
Kana - riisisupp (mahe porgand)	280	227	15.95	15.44	44.15	
Röstitud sepikukuubikud	5	21	1.02	0.32	3.07	1
Jõhvika-mannavaht	105	59	1.08	0.22	13.50	1
Pria Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Kartuli vormiroog ürtidega (mahe kartul)	280	321	17.28	11.37	38.78	2;3

reede, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatar kana ja köögiviljadega (mahe porgand)	280	284	18.60	3.57	45.11	
Röstitud juurseller	50	21	0.99	0.42	4.24	9
Peedisalat köömnetega	60	29	0.96	0.42	5.22	
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, Pria kaalikas	80	33	1.19	0.26	6.93	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	7	39	1.87	3.23	0.87	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
PRIA: piim, keefir	125	84	6.83	3.94	5.34	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	64	2.35	0.84	10.20	1;2;3
Snäkid: pirn ja Pria kapsas	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku:	708	34.59	22.57	94.95	
Kalkuni - köögiviljasupp(mahe kartul,porgand. Pria kapsas)	280	111	11.28	1.36	13.47	
Keefiritarretis	125	85	5.16	2.82	9.73	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Köögiviljapüreesupp suitsujuustuga (mahe kartul,porgand)	280	158	9.34	7.55	13.69	2
Röstitud sepikukuubikud	5	21	1.02	0.32	3.07	1

Nädala keskmine:	**721**	**33.75**	**26.69**	**88.04**
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.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja