Dussmann

FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Tallinna Rae Gümnaasium
36. nädal 01.09-05.09.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kokku:				0,00	0,00	0,00	0,00
Teisipäev	**Lõunasöök**	**Valguallikas/ põhikomponent**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Azuu sealihaga		Sealiha, kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, petersell	135,00	128,02	9,86	7,22	6,83
Taimetoit	Taimne azuu		Kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, petersell	15,00	6,58	1,10	0,26	0,14
	Täisterapasta, keedetud (G)		Täisterapasta, vesi, toiduõli, söögisool	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Kinoa, keedetud		Kinoa, vesi, söögisool	50,00	57,20	8,50	1,45	1,94
	Kõrvits, röstitud		Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüümian, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	43,50	2,15	3,33	0,64
	Porgandi-virsikusalat		Porgand, virsik, oliiviõli	100,00	63,44	9,03	3,14	0,88
	Pastinaak, marineeritud punane sibul, mais		Pastinaak, (punane sibul, sidrunimahl, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar), mais	150,00	99,44	22,26	1,25	3,26
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Maitsevesi			200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kaalikas			100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
	Kokku:				823,53	124,80	29,34	26,03
Kolmapäev	**Lõunasöök**	**Valguallikas/ põhikomponent**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kalkunipada Vahemere ürtidega (G)		Kalkuniliha, porgand, porrulauk, paprika, pastinaak, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, vesi, toiduõli, **nisujahu**, tüümian, rosmariin, petersell, söögisool, must pipar	135,00	87,09	10,47	2,31	7,65
Taimetoit	Kartuli-šampinjonivorm Vahemere ürtidega		Kartul, mugulsibul, šampinjonid, toiduõli, pune, petersell, tüümian, söögisool, must pipar	15,00	13,71	2,19	0,47	0,30
	Riis, aurutatud		Riis, vesi, söögisool	100,00	148,57	34,15	1,12	3,77
	Bulgur, keedetud (G)		**Bulgur**, vesi, söögisool	50,00	78,30	15,00	0,51	2,60
	Porgand, röstitud		Porgand, **mesi,** toiduõli, tüümian, söögisool	100,00	60,20	7,54	2,24	0,73
	Kapsa-paprikasalat		Valge peakapsas, paprika	100,00	29,79	7,23	0,12	1,18
	Peet, hernes, redis			150,00	71,16	15,05	0,50	4,49
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	20,00	99,76	0,79	10,72	0,08
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Maitsevesi			200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Porgand			100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Apelsin			70,00	29,89	7,14	0,07	0,77
	Kokku:				791,17	126,43	24,14	27,48
Neljapäev	**Lõunasöök**	**Valguallikas/ põhikomponent**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Lõhepikkpoiss (G, M, PT)		**Lõhehakkliha**, keedukartul, mugulsibul, **kanamuna**, **riivsai**, vesi, sidrunikoor, till, söögisool, must pipar	80,00	151,72	12,41	6,57	11,22
Taimetoit	Kikerherne-köögiviljapada (L)		Kikerherned, küüslauk, mugulsibul, paprika, porgand, sidrunikoor, toiduõli, piparmünt, petersell, **toidukoor R 15%**, söögisool, must pipar	20,00	24,56	3,89	0,87	1,15
	Soe valge kaste (G, L)		**Nisujahu**, toiduõli, **piim R 2,5%**, **toidukoor R 15%,** söögisool	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kartulipüree (L)		Kartul, **piim R 2,5%**, **või R 82%**, vesi, sööqisool	100,00	91,05	15,12	2,53	2,37
	Tatar, keedetud			100,00	116,06	24,44	0,72	4,28
	Ahjuköögiviljad, röstitud		Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Valge redise-melonisalat		Valge redis, melon	100,00	20,46	4,84	0,10	0,76
	Hiina kapsas, mais, tomat			150,00	60,29	12,43	0,95	2,55
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Maitsevesi			200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Nuikapsas			100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	Ploom			70,00	31,98	8,23	0,21	0,35
	Kokku:				899,36	125,38	32,73	33,72
Reede	**Lõunasöök**	**Valguallikas/ põhikomponent**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Pilaff porgandi ja veisehakklihaga		Veisehakkliha, riis, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, vesi, paprikapulber, söögisool, must pipar	300,00	350,78	50,96	10,64	14,53
Taimetoit	Nuudlid muna ja köögiviljadega (G, L, M)		**Pasta**, rohelised herned, mugulsibul, paprika, porgand, suvikõrvits, spinat, **kanamuna,** toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	50,00	76,45	12,43	2,22	2,42
	Ürdi-jogurtikaste (L)		**Maitsestamata jogurt R 7%**, küüslauk, apelsinimahl 100% naturaalne, söögisool, petersell	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Köögiviljasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)		Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	2,76
	Suvikõrvitsa-kurgisalat		Suvikõrvits, värske kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Punane kapsas, uba, porrulauk			150,00	96,88	20,50	0,37	6,55
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Maitsevesi			200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Valge redis			100,00	18,90	4,50	0,10	0,80
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
	Kokku:				867,65	130,15	27,09	34,39
				NÄDALA KESKMINE KOKKU:	845,43	126,69	28,33	30,41
				Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)		59,94	30,15	14,39
				Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt
Menüü kaloraaž on arvestatud gümnaasiumi vanuserühmale 16-18 aastat ja enam
Jookide kalorsust ei ole arvutatud koolilõuna kaloraaži hulka v.a maitsevesi
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

G - sisaldab gluteeni
M - sisaldab muna
PT - portsjontoode
L - sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
P - sisaldab pähkleid
VS-vähendatud suhkruga