

Tallinna Rae Gümnaasium

49. nädal 01.12-05.12.2025



09.05.2025

09.05.2025

Eumaspäev	Lõunasöök	Valgulis/ai/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgu d, g
	Magushapu kanapada seesamiseemnetega		Kanaliha, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduli, ananassimahl, maistärklis, sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, seesamiseemned, petersell	135,00	141,30	13,78	7,40	5,71
Taimetoid	Magushapu tofupada seesamiseemnetega		Tofu, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduli, ananassimahl, maistärklis, sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, seesamiseemned, petersell	15,00	11,90	2,05	0,31	0,37
	Ris, keedetud		Ris, vesi, söögisool, toiduli	75,00	118,13	29,59	3,55	1,71
	Bulgur, keedetud (G)		Bulgur (durumimajahu), vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	1,89
	Kaerikas, röstitud		Kaerikas, vesi	100,00	35,63	9,12	0,10	1,20
	Porgandi-mangosalat		Porgand, mango, toiduli	100,00	54,33	11,16	1,32	0,59
	Jäälisalat, marineeritud šampinjoni d, valge redis		Jäälisalat, marineeritud šampinjoni d, küüslauk, ananass, toiduli, söögisool, must pipar, valge redis	150,00	29,59	6,82	0,20	1,85
	Salatikaste		Önambahi, õunaküüslauk, toiduli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	20,00	99,75	0,75	10,72	0,08
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatoote d (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilieva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kaerikas, valge/punane			100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
			Kokku:		812,65	121,06	30,35	21,81
Teisipäev	Lõunasöök	Valgulis/ai/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgu d, g
	Koorene veisehakklihakaste peterselliga (G, L)		Veisehakkliha, mugulsibul, küüslauk, kohviko R 10%, toiduli, nisujuha, vesi, söögisool, must pipar, petersell	135,00	184,16	5,72	14,14	6,83
Taimetoid	Koorene köögiviljakaste peterselliga (G, L)		Kaerikas, mugulsibul, pastinaak, porgand, toiduli, nisujuha söögisool, piim R 2,5%, toiduko R 15%, must pipar, petersell	15,00	16,10	1,44	0,97	0,50
	Kartul, aurutatud			150,00	110,93	25,25	0,15	2,91
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	100,00	116,06	24,44	0,72	4,28
	Pastinaak, küpsetatud		Pastinaak, toiduli	150,00	119,76	26,24	2,49	2,81
	Peesi-rohelisebunakasalat		Keedetud pees, rohelise sibul	100,00	47,75	9,13	0,25	1,72
	Kapsas, kilnermes (keedetud), tomat		Valge pekapas, kilnermes, ananass, vesi, söögisool, tomat	150,00	103,73	11,29	0,57	2,07
	Salatikaste		Önambahi, õunaküüslauk, toiduli, 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		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatoote d (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilieva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kaerikas			100,00	35,63	9,12	0,10	1,20
	Pim			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		891,68	139,71	30,63	29,78
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgulis/ai/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgu d, g
	BBQ kanakitsuliha, ahjus küpsetatud (PT)		Kanaliha, BBQ kaste, tomatipasta, õunaküüslauk, suhkur, vesi, toiduli, söögisool, paprikahelbed, küüslaugupulber, sibulapulber, jahvatatud must pipar, tilluherb, söögisool, toiduli, võrsk petersell	70,00	86,80	1,03	1,90	16,52
Taimetoid	Baklažaanihautis kartuliga		Baklažaan, kartul, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipüree, toiduli, vesi, jahvatatud paprika, Cayenne pipar, toorber, must pipar, söögisool, basilik, petersell	15,00	10,09	1,68	0,33	0,22
	Tomatikaste basilikuga		Purustatud tomat, tomatipasta, küüslauk, mugulsibul, vesi, suhkur, toiduli, söögisool, must pipar, basilik	50,00	23,45	3,25	1,16	0,41
	Kuskuss paprika ja suvikõrvitsaga (G)		Kuskuss (durumimajahu), paprika, suvikõrvits, mugulsibul, vesi, toiduli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell	75,00	111,00	21,90	0,65	3,57
	Ris, keedetud		Ris, vesi, söögisool, toiduli	75,00	118,13	29,59	3,55	1,71
	Batata, röstitud		Batata, toiduli, jahvatatud paprika, söögisool	100,00	157,00	39,30	2,7	1,96
	Grillisalat		Hiline kapsas, tomat, marineeritud kurg, punane sibul, sidrunimahl, toiduli, söögisool, suhkur, must pipar	100,00	25,48	4,46	0,65	1,09
	Porgand, mais, porralauk		Porgand, mais, porralauk	150,00	70,65	15,46	0,95	2,85
	Salatikaste		Önambahi, õunaküüslauk, toiduli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,29	2,68	0,02
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,49	1,05	0,08	0,15
	Pimatoote d (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilieva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	14,25	0,60	2,15
	Nuukapsas			100,00	24,25	6,00	0,20	0,50
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
			Kokku:		796,21	128,28	18,16	32,42
Neljapäev	Lõunasöök	Valgulis/ai/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgu d, g
	Riisi-köögiviljaroog sealihaga		Sealiha, ris, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, rohelised herned, tomatipasta, toiduli, söögisool, must pipar, maitseroheline	300,00	453,00	52,60	19,40	14,40
Taimetoid	Riisiroog muna ja köögiviljadega (M)		Ris, kanamuna, porgand, paprika, suvikõrvits, mugulsibul, spinat, rohelised herned, toiduli, söögisool, must pipar, rohelise sibul	50,00	61,40	8,21	2,16	1,79
	Urdi-joogurtikaste (L)		Maitsetamata jogurt R 7%, küüslauk, apelsinimah 100% naturaalne, söögisool, petersell	100,00	88,60	11,20	3,96	1,87
	Aedoad, aurutatud			150,00	46,15	11,02	0,17	2,81
	Kapsa-paprikasalat		Valge pekapas, paprika	100,00	29,79	7,23	0,12	1,18
	Kõrvits, spinat, nuukapsas		Kõrvits, spinat, nuukapsas	150,00	26,55	5,45	0,15	1,50
	Salatikaste		Önambahi, õunaküüslauk, toiduli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,29	2,68	0,02
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatoote d (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilieva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Porgand			100,00	30,40	8,50	0,20	0,60
	Pim			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		931,12	131,09	34,92	29,68
Reede	Lõunasöök	Valgulis/ai/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgu d, g
	Tomatine ahjukala Prantsuse ürtidega (PT)		Valge kala, tomatipasta, vesi, Prantsuse ürtidegu jasmariin, petrosal, majasoon, punne, tüüman, basilik, aed-petersell, estragon, söögisool, must pipar	80,00	97,05	1,34	3,75	14,63
Taimetoid	Ratatouille (tomatine köögiviljahautis)		Baklažaan, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, toiduli, vesi, basilik, tüüman, suhkur, must pipar, söögisool	100,00	75,57	6,85	5,25	1,20
	Kodujuusturakaste (L)		Kodujuust R 4%-5%, maitsetamata jogurt 7%, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, suhkur, must pipar, till	50,00	59,90	5,31	3,01	2,87
	Lihukapsas, aurutatud			150,00	50,19	10,88	0,45	1,84
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud		Täisterapasta, pasta /durumimajahu, vesi, söögisool, vesi, toiduli	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Ahjukartul ürtidega		Kartul, küüslauk, toiduli, tüüman, söögisool	75,00	77,30	14,60	0,83	1,91
	Lehtsalatissegu		Jäälisalat, Rooma salat, spinat, rukola	100,00	14,48	2,83	0,17	1,63
	Peet, kaerikas, kurg			150,00	44,26	10,81	0,10	1,80
	Salatikaste		Önambahi, õunaküüslauk, toiduli, 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		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatoote d (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilieva- ja seepikutoodete 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:		791,12	105,93	28,03	37,37
					NÄDALA KESKMHINE KOKK:			
					844,59	125,21	28,42	30,21
					Põhitoitainetest saadava energia osakaal kogueriast (%)			
					59,30	30,28	14,31	
					Nõutud vahemik kahe nädala keskmisele			
					800-900 kcal	45-40%L	25-40%L	10-20%L
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoid võib sisaldada muna-ja piimatooted								
Allergiaid või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsige iseeniit köögipersonalt								
Menüü kalorad on arvestatud grammisumma vanuserühmale 16-18 aastat ja enam								
Jookide kalorad ei ole arvestatud toidulisuna kalorali hulka e maitseveisi								
Jookidevi on lisatähtselt teada saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsed menüüs								
G - sisaldab gluteeni								
L - sisaldab laktatoodeid (pih laktoosi)								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K - sisaldab kalgu								
S - sisaldab suhkrut								
T - sisaldab taimet								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piima								
V - sisaldab valgu								
K -								