



Koolilõuna menüü

Tallinna Rae Gümnaasium

Esmaspäev, 19.01.2026		Lõunasöök	Koostisoad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvad, g	Valgut, g
Taimetoid		Aasiapärase kalakarri	Valge kalafilee, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduli, kookospiim, punane karpas (kuivatatud tüli pipar 20%), sõrnenhein, küüslauk, salatsibul, sool, kaffi-taimiseliht, oregano, värskid koriandriseemned, sõõmen)	135,00	135,33	5,63	8,03	10,78
		Kikerhernekarri	Kikerherres, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduli, kookospiim, punane karpas (kuivatatud tüli pipar 20%), sõrnenhein, küüslauk, salatsibul, sool, kaffi-taimiseliht, oregano, värskid koriandriseemned, sõõmen)	15,00	18,25	2,30	0,96	0,61
		Ris, keedetud	Ris, vesi, söögisool, toiduli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
		Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisu/jahu), vesi, söögisool	75,00	117,51	23,05	0,76	3,89
		Beebiporgandid, aurutatud	Porgand	100,00	35,60	6,16	0,22	0,66
		Peedi-küüslausalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,80	0,20	1,71
		Hiina kapsas, hernes, tomat	Hiina kapsas, roheline hernes, tomat	150,00	61,21	12,35	0,55	4,19
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduli, sidrunimah, sinepipuber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliiseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
		Maltsevesi	Mariet, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Rukkleiva- ja seiputoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Kapsas, valge		100,00	30,24	7,44	0,10	0,80	
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
				Kokku:	837,37	115,33	35,97	31,29
Teisipäev, 20.01.2026		Lõunasöök	Koostisoad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvad, g	Valgut, g
Taimetoid		Värskekapsa-hakklihautis (segahakkliha)	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, sea-veise segahakkliha, vesi, till, söögisool, must pipar	135,00	141,14	8,72	10,45	4,55
		Värskekapsa-läätsehautis	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, läätsed (pruunid, roheline), vesi, till, söögisool, must pipar	15,00	15,29	2,35	0,50	0,69
		Kartul, aurutatud	Kinoa, vesi, söögisool	75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
		Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool	75,00	85,80	12,70	2,17	2,91
		Suvikõrvits, röstitud	Suvikõrvits, toiduli, söögisool	100,00	45,80	2,50	3,30	1,40
		Porgandi-õunasalat	Porgand, õun, õunamah, toiduli	100,00	55,40	7,51	2,12	0,36
		Valge redis, uba, roheline sibul	Valge redis, uba (uba, vesi, söögisool), roheline sibul	150,00	99,47	20,17	0,55	6,70
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduli, sidrunimah, sinepipuber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliiseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
		Maltsevesi	Mariet, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Rukkleiva- ja seiputoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Kaalikas		70,00	35,63	9,12	0,10	1,10	
	Pirn		100,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
				Kokku:	856,56	105,81	35,76	25,99
Kolmapäev, 21.01.2026		Lõunasöök	Koostisoad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvad, g	Valgut, g
Taimetoid		Kanapasta juustu ja basilikuga (G, L)	Kanaliha, täisterapasta, pasta (duruminiis/jahu), vesi, juust, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, toiduli, vesi, basilik, söögisool, must pipar	250,00	347,76	55,15	7,08	18,29
		Seenepasta juustuga (G, L)	Täisterapasta, pasta (durum nisu/jahu, vesi), šampinjoni, mugulsibul, küüslauk, juust, toidukoor, vesi, söögisool, must pipar, hakitud petersell	50,00	69,66	11,41	1,86	2,42
		Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor, murulaug, sidrunimah, suhkur, söögisool	50,00	56,62	2,49	4,56	1,44
		Peet, röstitud	Peet, toiduli, tüüliam	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
		Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduli	100,00	25,44	3,30	1,12	1,17
		Lillikapsas, kurk, kaalikas	Lillikapsas, kurk, kaalikas	150,00	39,40	6,79	0,15	1,90
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduli, sidrunimah, sinepipuber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliiseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
		Maltsevesi	Mariet, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
		Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkleiva- ja seiputoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	
	Banaan		70,00	63,40	15,20	0,14	0,84	
				Kokku:	841,13	119,29	32,82	34,98
Neljapäev, 22.01.2026		Lõunasöök	Koostisoad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvad, g	Valgut, g
Taimetoid		Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor, vesi, toiduli, nisu/jahu, sinepipuber, söögisool, must pipar, petersell	135,00	107,46	4,50	7,76	5,13
		Juurviljapihv (G, L, M, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täisterakerahelehed, speltanisu/jahu, hapukoor, kanamun, või, toiduli, tüüliam, söögisool, must pipar	50,00	103,19	14,41	4,15	3,16
		Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
		Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (durum nisu/jahu), vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	3,89
		Kõrviljasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,17	8,64	0,44	2,76
		Kodujuustu-redise-tomatisalad (L)	Kodujuust, tomat, redis, till, hapukoor, söögisool	100,00	44,61	3,86	2,08	3,39
		Lehtsalatisegu, kikerherned peterselli ja küüslauguga, peet	Lehtsalatisegu (lõiksalat, Rooma salat, rukola, spinat), kikerherned peterselli (kikerherne küüslauk, oliivõli, petersell, söögisool), peet	150,00	87,52	11,08	0,96	3,04
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduli, sidrunimah, sinepipuber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliiseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
		Maltsevesi	Mariet, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Rukkleiva- ja seiputoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Nuikapsas		100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
				Kokku:	836,76	109,64	33,42	31,00
Reede, 23.01.2026		Lõunasöök	Koostisoad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvad, g	Valgut, g
Taimetoid		Jogurt-ürdimarinadid broileri poikloib (L, PT)	Broileri poikloib, maltsestatama jogurt, küüslauk, petersell, Prantuse ürdisegu (rosmariin, petersell, majoraan, vesi, tüüliam, basilik, aed-piigoriini, estragon), toiduli, söögisool, must pipar	100,00	178,00	0,25	7,32	27,80
		Koorene herne- ja aedviljahautis	Rohelised herned, toidukoor, porgand, suvikõrvits, toiduli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	50,00	38,30	3,54	1,50	1,73
		Soe tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basilik, söögisool, must pipar	100,00	35,08	6,55	1,09	0,77
		Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, söögisool, vesi	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78
		Ris, keedetud	Ris, vesi, söögisool, toiduli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
		Brokoli, aurutatud	Brokoli	100,00	47,70	3,84	0,72	1,56
		Kolme kapsa salat ürdilõiga	Peakapsas valge, peakapsas punane, rookapsas	100,00	55,85	6,89	2,92	1,94
		Peet, mais, porgand	Peet, mais, porgand	150,00	78,99	17,63	0,95	2,75
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduli, sidrunimah, sinepipuber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliiseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maltsevesi	Mariet, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15	
	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Rukkleiva- ja seiputoodete 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:	918,55	100,81	36,83	51,08
					868,07	111,36	33,92	34,89
					61,21	35,17	0,67	2,61