



Tallinna Rae Gümnaasium

51. nädal 15.12.2025

Esmapäev	10.12.2020								
	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsihappegaasid, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Taimetol	Ahihüüa koorekastmes paprika ja porruaiauga (G, L)	Valge kala, piim, paprika, porgand, toiduli, nisujahu, toidukoer, söögisool, must pipar, petersell	136,00	171,18	8,05	10,44	10,8		
	Köögilvild juustukastmes (G, L)	Likkasap, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulad, toiduli, nisujahu, piim, salastud juust, söögisool, must pipar, kullastatud basill, toidusool	16,00	13,30	0,08	0,71	0,8		
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, vesi, söögisool	75,00	65,70	0,96	1,90	1,6		
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,80	0,47	2,2		
	Aedoad, aurutatud	Aedoad	100,00	41,10	5,59	0,33	2,2		
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peetakas, värsked kurg, till	100,00	20,10	3,15	0,08	0,5		
	Redis, porgand, hernes	Redis, porgand, roheline hernes	150,00	71,16	10,05	0,50	4,4		
	Salatikaste	Ünasmahl, õunaõli, toiduli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,56	8,04	0,6		
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,8		
	Maitsevesi	Marja, vesi	200,00	6,49	1,83	0,08	0,1		
	Pimastooted (piim, keefir) (L)		80,00						
	Rukkileiva- ja seiputoodete valik (G)		30,00	72,85	15,44	0,47	2,6		
	Nuikapsas		100,00	24,20	6,00	0,20	0,5		
	Õun		70,00	33,85	9,44	0,00	0,0		

51. nädal	16.12.2025
-----------	------------

Toidetüüp	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valked, g
Taimetol	Tikka masala kastmes kanalihatükid (L)	Punastatud tomat, kanaliha, tomatipasta, vesi, maitsestamata jogurt, mugašul, toiduõli, kööksiõli, sõdurimait, Tikka Masala maitsestamisegu (Lõunapöök, -peetika, -kardemom, -pöök, -kurkum, -kaneel, -nelk, -šilliboksi, -söödusool, -suhkur, -sünteetiline	130,00	81,90	5,66	3,52	6,47
	Tikka masala kastmes tofu (L)	Punastatud tomat, tofu (vesi, -sojasead, -sõdurimaitse), tomatipasta, vesi, maitsestamata jogurt, mugašul, toiduõli, kööksiõli, sõdurimait, Tikka Masala maitsestamisegu (Lõunapöök, -peetika, -kardemom, -pöök, -kurkum, -kaneel, -nelk, -šilliboksi, -söödusool, -suhkur, -sünteetiline	15,00	6,38	0,81	0,27	0,46
	Ris, keedetud	Ris, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,56	1,71
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum mugašul), vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,78	3,81
	Porgand, röstitud	Porgand, toiduõli, soolamari	100,00	44,60	6,16	1,22	0,64
	Hina kapsa-mangosalat	Hina kapsas, mango	100,00	23,00	3,88	0,17	1,74
	Valge peakapsas, läätset (keedetud), tomat	Valge peakapsas, läätsed, tomat	180,00	60,21	11,12	0,34	2,22
	Salatikaste	Ürnamahl, õunahakk, kööksiõli, sõdurimait, šingelipulber, söögisool, mait pipar, petseriõli	15,00	74,82	0,50	0,04	0,05
	Seemnesegu	Kõhvataseemned, päevaltaseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,81
	Maitsevesi	Marjat, vesi	200,00	6,49	0,83	0,08	0,17
Pimatooteid (piim, keefir) (L)		50,00					
Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,85	15,44	0,47	2,61	
Valge redis		100,00	18,90	4,50	0,10	0,84	
Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	

51. nädal	17.12.2025
-----------	------------

Koostisosa	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valked, g
Burgundia stiilis veiselihapada kõõvilijadega (G)	135,00	139,00	8,41	7,67	8,74
Taimetoot Kõõvilija-oo-pada	15,00	10,20	0,93	0,48	
Ris, keedetud	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
Tatar, keedetud	75,00	66,00	12,60	0,47	2,13
Baklažaan-sibul-paprika, küpetatud	100,00	58,01	7,43	3,24	1,61
Porgandisalaliat rohelistele hernestele	100,00	62,20	6,45	2,31	1,51
Valge riigasa, mais, porruauk	150,00	63,90	8,87	0,90	2,11
Salatikaste	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
Seemnesegug	15,00	91,70	0,22	8,01	3,81
Maitsevesi	200,00	6,40	1,63	0,08	0,11
Pimastooted (piim, keefir) (L)	50,00				
Rukkilaiua- ja seplikutoodete valik (G)	30,00	72,85	15,44	0,47	2,61
Kapsas, valge	100,00	30,24	7,44	0,10	1,21
Pirn	70,00	27,98	8,38	0,06	0,21

51. nädal	18.12.2025
-----------	------------

Neelajärv	Lõunasök	Koostisoad	Kogus, g	Energia, kcal	Sisivesetus, g	Rasvad, g	Võlgut, g
	Ahjus küpsetatud sealiha mee ja rosmariiniga (PT)	Sealiha, magustatud mesi, rosmariin, tšokolaad, vesi, sõltoksool, must pipar	80,00	102,96	0,85	9,57	15,15
	Verivorst (G, PT)		75,00	100,00	13,20	10,60	9,15
Taimetoid	Kikerherne-porgandi kotletid (G, PT)	Kikerherne, porgand, magustatud, küüslauk, kaerahelbed , tšokolaad, sool, pähkelstut paprika, petersell, sõdurimait, sõltoksool	100,00	136,20	13,26	4,98	5,40
	Kartul, aurutatud		100,00	72,57	15,43	0,10	1,50
	Ahjuköögiviljad	Betula, porgand, pastinaak, paprika, kaerak, magustatud, tšokolaad, sõltoksool, rosmariin	100,00	70,80	11,10	1,45	1,40
	Hapukapsas, hautatud	Headarim, tšokolaad, magustatud, rosmariin, sool, sõltoksool, tšokolaad	100,00	57,20	5,54	3,18	0,40
	See praallemakaste (G, L)	Headarim, vesi, magustatud, tšokolaad, sõltoksool, must pipar, petersell	100,00	91,40	4,31	7,19	1,50
	Peedisalat pohladega	Headarim, porgand, sool, sool	125,00	65,52	12,36	0,31	1,60
	Marinveeritud kõrvits, porgand, hapukurk	Marinveeritud kõrvits, vesi, sool, sool, keedetud, sõltoksool, porgand, hapukurk (kurk, vesi, sõltoksool, sool)	125,00	62,65	13,20	0,31	0,70
	Salatikaste	Õunamahl, õunaküpsik, tšokolaad, sõdurimait, steevõõber , sõltoksool, must sõdur, rosmariin	5,00	24,94	0,20	2,88	0,00
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, sõdurimaitseemned, sesameemned	15,00	91,70	0,22	8,91	9,80
	Maitsevesi	Karjaj, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,10
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkieliva ja seipikutoodete valik (G)		60,00	123,10	26,15	1,00	3,10
	Piparkook (G, L, M) 2 tk	Naughi, karamell, vesi, suhkrusahkur, sool, kaneel, keetud, karamell, piparkook, sõltoksool	12,00	56,50	8,00	2,25	0,50
	Mandariin 1 tk		100,00	43,67	9,17	0,10	0,10
	Porgand		70,00	22,70	3,92	0,14	0,20

51. nädal	19.12.2025
-----------	------------

Reede	Lõunasöök	Koostisosaad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valked, g
Taimetoid	Kana-suvikõrvitsa pastavorm (G, L, M)	Täisterapasta, pasta (durumitšuh, vesi), kanafilee, suvikõrvits, porgand, mugaküübi, kütsalaug, küskõrvits, keedetud kaneel, kaneel, värske, tsipoli, sõõnik, must raud, heiliku, sine, rukknud	260,00	965,00	39,90	15,10	22,10
	Kikerhernepeasta juustuga (G, L)	Täisterapasta, pasta (durumitšuh, vesi), kikerherned, paprika, mugaküübi, kütsalaug, suvikõrvits, juust, vesi, tsipoli, sõõnik, must raud, heiliku, sine, rukknud	80,00	35,50	3,34	1,63	1,71
	Kütsalaugu-jogurtikaste (L)	Maitsestatud jogurt, kütsalaug, söögisool	50,00	64,00	6,96	3,43	1,2
	Poeet, rõstitud	Poeet, rõstitud, köömali	100,00	68,80	9,49	1,12	1,4
	Kõrvitsa-apeksinisaalat	Kõrvits, apeksiin	100,00	23,30	3,95	0,10	0,7
	Hina kapsas, marineeritud šampinjoniid, brokoli	Hina kapsas, marineeritud šampinjoniid, kütsalaug, petseri, tsipoli, sõõnik, must pipar, brokoli	150,00	55,80	5,00	2,58	3,4
	Salatikaste	Õunamahl, õunakükkide, tsipoli, tsitrusemahl, sinipeet, sõõnik, must pipar, petseri	15,00	74,83	0,56	0,04	0,0
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,23	0,01	0,3
	Maitsevesi	Majari, vesi	200,00	6,49	0,83	0,08	0,1
	Pimatooteid (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,85	15,44	0,47	2,6
	Kaalikas		100,00	36,63	9,12	0,10	1,1
	Üün		70,00	33,65	6,44	0,00	0,0

Kokku:	948
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:	#RB
Põhitöitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)	
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	800-900 ko

Üldinfo manöö kohta

Taimetolt võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi isikofot köökipersonaalt.

Mentõ on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) tootmisvajadusi. Mentõ sisaldab vähemalt 20% mahapõllumajandussükkü tooraine. Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut.

Joogivesi on igapäev

Tahseel menaka

G – sisikdab glutari L – sisikdab pimatoctoid (n)

M – sisaldab muna P – sisaldab pärlmeid