

# Koolilõuna 05.-09.01.2026

## HEAD UUT AASTAT!

**Rae**  
**Gümnaasium**

### ESMASPÄEV, 05.01

SEALIHAGULJAŠŠ PORGANDIGA (G)  
TÄISTERAPASTA/PASTA (G), KEEDETUD  
TATAR, KEEDETUD  
ROOSKAPSAS, AURUTATUD  
HIINA KAPSA SALAT ANANASSIGA  
PEET, HERNES, VALGE RÕIGAS  
SALATIKASTE  
SEEMNESEGU  
MAITSEVESI  
PIIMATOOTED (PIIM, KEEFIR) (L)  
RUKKILEIVA- JA SEPIKUTOODETE VALIK (G)  
KAPSAS, VALGE  
ÕUN  
JUURVILJAGULJAŠŠ (G, L) (TAIMETOIT)

### TEISIPÄEV, 06.01

KOORENE KALAKASTE SIDRUNI JA TILLIGA (G, L)  
KAUBOI KARTULID  
TÄISTERAPASTA/PASTA (G), KEEDETUD  
LILLKAPSAS, AURUTATUD  
PORGANDI-PAPRIKASALAT  
KAPSAS, EDAMAME UBA, TOMAT  
SALATIKASTE  
SEEMNESEGU  
MAITSEVESI  
PIIMATOOTED (PIIM, KEEFIR) (L)  
RUKKILEIVA- JA SEPIKUTOODETE VALIK (G)  
KAALIKAS  
PIRN  
KIKERHERNE-KÖÖGIVILJAPADA (L) (TAIMETOIT)

### KOLMAPÄEV, 07.01

LINDSTRÖMI PIKKPOISS (G, M, PT)  
TOMATIKASTE  
TATAR, KEEDETUD  
BULGUR, KEEDETUD (G)  
PASTINAAK, RÖSTITUD  
SUVIKÕRVITSA-KURGISALAT  
KAALIKAS, MAIS, MARINEERITUD PUNANE SIBUL  
SALATIKASTE  
SEEMNESEGU  
MAITSEVESI  
PIIMATOOTED (PIIM, KEEFIR) (L)  
RUKKILEIVA- JA SEPIKUTOODETE VALIK (G)  
PORGAND  
APELSIN  
LÄÄTSE-KAALIKA-PORGANDIPADA (TAIMETOIT)

### NELJAPÄEV, 08.01

KANA-PORRULAUGUKASTE (G, L)  
ÜRDI-JOGURTIKASTE (L)  
KURKUMIGA RIIS, KEEDETUD  
KUSKUSS, KEEDETUD (G)  
AHJUKÖÖGIVILJAD  
PUNASE KAPSA SALAT VIRSIKU JA HERNEVÕRSETEGA  
REDIS, PORGAND, KURK  
SALATIKASTE  
SEEMNESEGU  
MAITSEVESI  
PIIMATOOTED (PIIM, KEEFIR) (L)  
RUKKILEIVA- JA SEPIKUTOODETE VALIK (G)  
VALGE REDIS  
ÕUN  
SUVIKÕRVITSA-SPINATIKOTLETID JUUSTUGA  
(G, L, M, PT) (TAIMETOIT)

### REEDE, 09.01

MULGI KAPSAD SEALIHAGA (G)  
HAPUKOOR R 20% (L)  
KARTUL, AURUTATUD  
TATAR, KEEDETUD  
KAALIKAS, RÖSTITUD  
PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT HAPUKOOREGA (L)  
HIINA KAPSAS, OAD (KEEDETUD), PORGAND  
SALATIKASTE  
SEEMNESEGU  
MAITSEVESI  
PIIMATOOTED (PIIM, KEEFIR) (L)  
RUKKILEIVA- JA SEPIKUTOODETE VALIK (G)  
NUIKAPSAS  
PIRN  
MULGI KAPSAD, LIHATA (G) (TAIMETOIT)



**Dussmann**  
FOOD SERVICES