

Koolilõuna menüü  
Tallinna Rae Gümnaasium  
14. nädal



| Esmapäev, 30.03                        | Lõunasöök                                  | Koostisosad                                                                                                                                       | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Vaigud, g |
|----------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoi!                              | Bõfstrooganov (G, L)                       | Veiseliha, vesi, hapukoor, mugulsibul, tomatipüree, nisujaht, toiduõli, sinep, petersell, must pipar                                              | 135,00   | 162,41        | 6,40           | 12,69     | 5,39      |
|                                        | Azuu punaste ubadega (G)                   | Punased oad, toiduõli, nisujaht, mugulsibul, küüslauk, tomatipüree, vesi, hapukurk, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, loorber, petersell | 50,00    | 38,90         | 4,39           | 1,62      | 1,23      |
|                                        | Täisterapasta/pasta (G), keedetud          | Täisterapasta, pasta (durum nisu/jahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli                                                                           | 75,00    | 125,63        | 20,63          | 2,93      | 3,55      |
|                                        | Riis, keedetud                             | Riis, vesi, söögisool, toiduõli                                                                                                                   | 75,00    | 118,13        | 19,59          | 3,55      | 1,71      |
|                                        | Porgand, röstitud                          | Porgand, toiduõli, tüüman, mesi, söögisool                                                                                                        | 100,00   | 60,20         | 7,54           | 2,24      | 0,73      |
|                                        | Kapsa-kurgisalat tilliga                   | Valge peakapsas, värsked kurk, till                                                                                                               | 100,00   | 20,10         | 3,15           | 0,06      | 0,98      |
|                                        | Redis, peet, hernes                        | Redis, peet, roheline hernes                                                                                                                      | 150,00   | 71,16         | 15,05          | 0,50      | 4,49      |
|                                        | Salatikaste                                | Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepiputber, söögisool, must pipar, petersell                                                    | 15,00    | 74,82         | 0,59           | 8,04      | 0,06      |
|                                        | Seemnesegu                                 | Kõrvitsaseemned, päevallaseemned, purustatud linaseemned                                                                                          | 10,00    | 58,10         | 0,26           | 4,79      | 2,72      |
|                                        | Maitsevesi                                 | Marjad, vesi                                                                                                                                      | 200,00   | 6,49          | 1,63           | 0,08      | 0,15      |
| Piimatooted (piim, keefir) (L)         |                                            |                                                                                                                                                   | 50,00    |               |                |           |           |
| Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) |                                            |                                                                                                                                                   | 30,00    | 72,85         | 15,44          | 0,47      | 2,61      |
| Nuikapsas                              |                                            |                                                                                                                                                   | 100      | 24,2          | 6              | 0,2       | 0,5       |
| Pirn                                   |                                            |                                                                                                                                                   | 70       | 27,98         | 8,36           | 0         | 0,21      |
|                                        |                                            |                                                                                                                                                   | Kokku:   | 888,57        | 113,41         | 27,61     | 30,16     |
| Kokku:                                 |                                            |                                                                                                                                                   |          |               |                |           |           |
| Kolmapäev, 1.04                        | Lõunasöök                                  | Koostisosad                                                                                                                                       | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Vaigud, g |
| Taimetoi!                              | Sealiha-köögiviljapada ürtidega            | Sealiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, söögisool, must pipar, ürdid                                                                        | 135,00   | 74,66         | 6,30           | 3,17      | 6,27      |
|                                        | Läätsestrooganov (G, L)                    | Läätсед, hapukoor, mugulsibul, tomatipüree, nisujaht, vesi, toiduõli, sinep, must pipar, söögisool, värsked petersell                             | 15,00    | 19,80         | 1,64           | 1,12      | 0,61      |
|                                        | Kartulipüree (L)                           | Kartul, piim, või, vesi, söögisool                                                                                                                | 75,00    | 68,30         | 10,70          | 1,90      | 1,78      |
|                                        | Riis, aurutatud                            | Riis, vesi, söögisool                                                                                                                             | 100,00   | 128,75        | 28,63          | 0,26      | 2,50      |
|                                        | Kõrvits, küpsetatud                        | Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüüman, toiduõli, söögisool, must pipar                                                                         | 100,00   | 44,00         | 2,51           | 3,12      | 0,78      |
|                                        | Peedi-pirniasalat rukolaga                 | Keedupeet, pirn, rukola                                                                                                                           | 100,00   | 41,70         | 7,88           | 0,10      | 1,24      |
|                                        | Valge peakapsas, läätсед (keedetud), tomat |                                                                                                                                                   | 150,00   | 50,21         | 11,12          | 0,34      | 2,24      |
|                                        | Salatikaste                                | Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepiputber, söögisool, must pipar, petersell                                                    | 15,00    | 74,82         | 0,59           | 8,04      | 0,06      |
|                                        | Seemnesegu                                 | Kõrvitsaseemned, päevallaseemned, purustatud linaseemned                                                                                          | 10,00    | 58,10         | 0,26           | 4,79      | 2,72      |
|                                        | Maitsevesi                                 | Marjad, vesi                                                                                                                                      | 200,00   | 6,49          | 1,63           | 0,08      | 0,15      |
| Piimatooted (piim, keefir) (L)         |                                            |                                                                                                                                                   | 50,00    |               |                |           |           |
| Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) |                                            |                                                                                                                                                   | 30,00    | 72,85         | 15,44          | 0,47      | 2,61      |
| Valge redis                            |                                            |                                                                                                                                                   | 100      | 18,9          | 4,5            | 0,1       | 0,8       |
| Pirn                                   |                                            |                                                                                                                                                   | 70       | 27,98         | 8,36           | 0         | 0,21      |
|                                        |                                            |                                                                                                                                                   | Kokku:   | 686,16        | 99,87          | 23,48     | 21,96     |
| Kokku:                                 |                                            |                                                                                                                                                   |          |               |                |           |           |
| Neljapäev, 2.04                        | Lõunasöök                                  | Koostisosad                                                                                                                                       | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Vaigud, g |
| Taimetoi!                              | Hakkiha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)       | Sea-veise segahakkiha, porgand, mugulsibul, riis, kanamuna, vesi, toiduõli, sool, must pipar                                                      | 100,00   | 172,00        | 6,19           | 10,20     | 13,00     |
|                                        | Kikerherne-porgandi pikkpoiss (G, PT)      | Kikerherne, porgand, petersell, toiduõli, küüslauk, kaerahelbed, jahvatatud paprika, sidrunimahli                                                 | 50,00    | 68,10         | 6,63           | 2,49      | 2,70      |
|                                        | Jogurtikaste ürtidega (L)                  | Maitsestatamata jogurt, apelsinimahli, petersell, küüslauk, söögisool                                                                             | 50,00    | 44,30         | 5,60           | 1,98      | 0,94      |
|                                        | Kuskuss, aurutatud (G)                     | Kuskuss, vesi, söögisool                                                                                                                          | 100,00   | 134,00        | 27,20          | 0,00      | 4,13      |
|                                        | Tatar, keedetud                            | Tatar, vesi, söögisool                                                                                                                            | 75,00    | 66,00         | 12,60          | 0,47      | 2,27      |
|                                        | Hapukapsas, hautatud                       | Hapukapsas, mugulsibul, porgand, õunamahli, suhkur, söögisool, toiduõli                                                                           | 100,00   | 57,20         | 5,54           | 3,18      | 0,87      |
|                                        | Porgandi-paprikasalat punase sibulaga      |                                                                                                                                                   | 100,00   | 32,05         | 7,85           | 0,25      | 0,93      |
|                                        | Peet, uba (keedetud), roheline sibul       |                                                                                                                                                   | 150,00   | 96,90         | 13,20          | 0,52      | 6,60      |
|                                        | Salatikaste                                | Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepiputber, söögisool, must pipar, petersell                                                    | 15,00    | 74,82         | 0,59           | 8,04      | 0,06      |
|                                        | Seemnesegu                                 | Kõrvitsaseemned, päevallaseemned, purustatud linaseemned                                                                                          | 10,00    | 58,10         | 0,26           | 4,79      | 2,72      |
| Maitsevesi                             |                                            |                                                                                                                                                   | 200,00   | 6,49          | 1,63           | 0,08      | 0,15      |
| Piimatooted (piim, keefir) (L)         |                                            |                                                                                                                                                   | 50,00    |               |                |           |           |
| Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) |                                            |                                                                                                                                                   | 30,00    | 72,85         | 15,44          | 0,47      | 2,61      |
| Kapsas, valge                          |                                            |                                                                                                                                                   | 100,00   | 30,34         | 7,44           | 0,10      | 1,20      |
| Õun                                    |                                            |                                                                                                                                                   | 70,00    | 33,65         | 9,44           | 0,00      | 0,00      |
|                                        |                                            |                                                                                                                                                   | Kokku:   | 946,39        | 119,61         | 32,56     | 38,18     |
| Kokku:                                 |                                            |                                                                                                                                                   |          |               |                |           |           |

**Reede, 3.04**  
**SUUR REEDE**

**Uudisinfo menüü kohta**

Taimetoi! võib sisaldada muna- ja piimatooted

Allergiat või toiduallergiat põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo! kõrgkõrsonalilt

Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16-19-aastased ja vanemad) tootmisvajadusi

Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku tooraine

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel looduslikke tooraineid, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut

Joojavesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

**Tähtsised märkused**

G – sisaldab gluteeni  
L – sisaldab piimatooted (sh leibkõrsi)  
M – sisaldab muna  
P – sisaldab piimvalget  
PT – portsjooke  
V – sisaldab suhkruga