



Eumaspäev	Lõunasöök	Valgultikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süüvesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Asiapärane kalakarri		Valge kalafilee, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, kookosjook, punane karripasta, maistärklis, vesi, laimimah, must pipar, söögisool, petersell	135,00	135,33	5,63	8,03	10,78
Taimetoit	Kikerhermekarri		Kikerhermes, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, kookosjook, punane karripasta, maistärklis, vesi, laimimah, must pipar, söögisool, petersell	15,00	18,25	2,20	0,98	0,61
	Ris, aurutatud		Ris, vesi, söögisool	100,00	148,57	34,15	1,12	3,77
	Kuskus, keedetud (G)		Kuskus, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,72	4,13
	Beetiporgandid, aurutatud		100,00	37,28	9,78	0,20	0,69	
	Peedi-küüslaugusalat		100,00	41,80	9,60	0,20	1,71	
	Hina kapsas, hernes, tomat		150,00	61,21	12,35	0,55	4,19	
	Salatikaste		10,00	32,19	0,10	3,53	0,01	
	Seemnesegu		10,00	61,16	1,30	5,34	2,55	
	Maitsevesi		200,00	6,50	1,63	0,08	0,15	
	Pimatoodeid (piim, keefir) (L)		50,00					
	Rukkiläiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Kapsas, valge		100,00	30,29	7,44	0,10	2,60	
	Üm		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
	Kokku:				812,80	136,24	21,34	32,40
Teisipäev	Lõunasöök	Valgultikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süüvesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsa-hakklihahautis (segahakkliha)		Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, segahakkliha, vesi, till, söögisool, must pipar	135,00	141,14	8,72	10,45	4,55
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis		Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, läätset (pruunid, rohelised), vesi, till, söögisool, must pipar	15,00	15,29	2,25	0,50	0,69
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90	
	Kinoa, keedetud		100,00	105,44	19,42	1,90	3,88	
	Suvikõrvits, röstitud		100,00	45,80	2,50	3,20	1,40	
	Porgandi-apelsin, röstitud		100,00	53,87	9,01	2,16	0,79	
	Valge redis, uba, roheline sibul		150,00	99,47	20,17	0,55	6,70	
	Salatikaste		5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	
	Seemnesegu		10,00	61,16	1,30	5,34	2,55	
	Maitsevesi		200,00	6,49	1,63	0,08	0,15	
	Pimatoodeid (piim, keefir) (L)		50,00					
	Rukkiläiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10	
	Pim		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
	Kokku:				762,36	113,61	27,52	26,55
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgultikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süüvesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanapasta juustu ja basilikuga (G, L)		Kanaliha, pasta, juust R 15%, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, toiduõli, vesi, basilik, söögisool, must pipar	250,00	347,76	55,15	7,28	18,29
Taimetoit	Seenepest ja juustuga (G, L)		Pasta, šampinjoniid, mugulsibul, küüslauk, juust R 15%, toidukoor R 15%, vesi, söögisool, must pipar, basilik, petersell	50,00	69,66	11,41	1,86	2,42
	Kulm hapukoorekaste murulauguga (L)		50,00	56,63	2,49	4,56	1,44	
	Peet, röstitud		100,00	60,80	9,49	1,12	1,68	
	Hina kapsa-paprikasalat		100,00	25,44	3,30	1,12	1,17	
	Lillkapsas, lunk, hernevedrised		150,00	37,44	8,88	0,20	2,48	
	Salatikaste		10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemnesegu		10,00	61,16	1,30	5,34	2,55	
	Maitsevesi		200,00	6,50	1,63	0,08	0,15	
	Pimatoodeid (piim, keefir) (L)		50,00					
	Rukkiläiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Nuikapsas		100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	
	Ploom		65,80	32,44	7,67	0,42	0,49	
	Kokku:				844,55	123,15	27,80	33,81
Neljapäev	Lõunasöök	Valgultikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süüvesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sinepine sealihakaste (G, L)		Sealiha, mugulsibul, hapukoor R 10%, vesi, toiduõli, nisujahu, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	135,00	107,48	4,52	7,76	5,13
Taimetoit	Juurviljapihv (G, L, M, PT)		Porgand, pastinaak, kartul, täisterakaerahelbed, speltanisujahu, hapukoor R 10%, kanamun, või R 82%, toiduõli, tüüman, söögisool, must pipar	50,00	103,13	14,41	4,15	3,16
	Tatar, keedetud		100,00	116,06	24,44	0,72	4,28	
	Bulgur, keedetud (G)		100,00	156,68	31,40	0,72	4,98	
	Kodujuustu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)		100,00	42,17	8,64	0,44	2,76	
	Kodujuustu-redis-tomatisalad (L)		100,00	44,63	3,66	2,08	3,19	
	Lehtsalatisegu, kikerherned petersell ja küüslauguga, peet		150,00	57,32	11,08	0,98	3,04	
	Salatikaste		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu		10,00	61,16	1,30	5,34	2,55	
	Maitsevesi		200,00	6,50	1,63	0,08	0,15	
	Pimatoodeid (piim, keefir) (L)		50,00					
	Rukkiläiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	
	Pim		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
	Kokku:				903,17	135,96	31,25	33,14
Reede	Lõunasöök	Valgultikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süüvesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Jogurti-ürdimarinaadis broileri poolkoib (L, PT)		Broileri poolkoib, maitsestatama jogurt R 2,5-3%, küüslauk, petersell, Prantsuse ürdisegu, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	178,00	0,25	7,32	27,80
Taimetoit	Aedvilja-riisiroog		Ris, brokoli, rohelised herned, porgand, toiduõli, suvikõrvits, vesi, söögisool, must pipar, petersell	50,00	58,56	11,20	1,15	1,27
	Soe tomatikaste		100,00	35,08	6,55	1,09	6,77	
	Kartulipüree (L)		100,00	91,10	14,30	2,53	2,37	
	Tatar, keedetud		100,00	116,06	24,44	0,72	4,28	
	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16	
	Kolme kapsa salat ürdiõliga		100,00	55,85	6,89	2,92	1,84	
	Peet, mais, porgand		150,00	78,99	17,63	0,95	2,75	
	Salatikaste		10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemnesegu		10,00	61,16	1,30	5,34	2,55	
	Maitsevesi		200,00	6,50	1,63	0,08	0,15	
	Pimatoodeid (piim, keefir) (L)		50,00					
	Rukkiläiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Valge redis		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	
	Üm		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
	Kokku:				904,08	117,80	28,73	52,49
NÄDALA KESKNE KOKKU:					845,39	125,35	27,33	35,68
Põhitoitainest saadava energia osakaal kogueriast (%)					59,31	29,09	16,88	
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisele					800-900 kcal	45-60%	25-40%	10-20%
Üldinfo menü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid								
Teave menüü sisaldavate allergiainete kohta küsi köökipersonalt								
Menüü kalorsust ei ole arvestatud gümnasiumi vanuserühmale 16-18 aastat ja enam								
Jookide kalorsust ei ole arvestatud toidu- ja kalorsust hõlma- ja maitsevesi								
Jookide vesi on lisatavalt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Täiendav menüü								
G - sisaldab gluteeni								
L - sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab pärlilist								