



Esmaspäev	Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste		Veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basilik, oregano	135,00	90,65	7,47	5,16	4,53
Taimetoit	Bolognese kaste hakksojaga		Sojahakkmass, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basilik, oregano	15,00	13,76	1,55	0,39	1,29
	Taisterapasta (G)		Pasta, vesi, toiduõli, söögisool	100,00	151,30	28,64	2,58	4,56
	Ris, aurutatud		Ris, vesi, söögisool	100,00	148,57	34,15	1,17	3,77
	Liikapsas, aurutatud			100,00	33,46	7,25	0,30	2,56
	Kapsa-kurgisalat tilliga		Valge peakapsas, värake kurk, till	150,00	30,19	7,13	0,09	1,47
	Redis, peet, hernes			150,00	71,16	15,05	0,50	4,49
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Maitsevesi			200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatootod (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilaiiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Nuukapsas			100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
	Kokku:				787,12	135,44	21,58	28,52
Teisipäev	Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Praetud kanamaks sibulaga (L, PT)		Broilerimaks, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, või R 82%, söögisool, must pipar, tüüman	70,00	107,94	4,04	5,19	11,49
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)		Kaalikas, juurseller, mugulsibul, pastinaak, porgand, tomatipüree, toiduõli, hapukoor R 20%, vesi, söögisool	50,00	54,89	5,02	3,76	0,94
	Soe valge kaste (G, L)		Nisujahu, toiduõli, piim R 2.5%, toidukoor R 15%, söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kartulipüree (L)		Kartul, piim R 2.5%, või R 82%, vesi, söögisool	150,00	136,58	22,69	3,79	3,56
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	100,00	87,95	36,28	0,62	3,03
	Porgand, röstitud		Porgand, mesi, toiduõli, tüüman, söögisool	100,00	60,20	7,54	2,24	0,73
	Peedi-õunasalat pohladega		Keedupöet, õun, pohlad, suhkur, söögisool	100,00	54,35	13,42	0,19	1,01
	Valge peakapsas, läitsed (keedetud), tomat			150,00	50,21	11,12	0,34	2,24
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Maitsevesi			200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatootod (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilaiiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Valge redis			100,00	18,90	4,50	0,10	0,80
	Pim			70,00	27,98	8,38	0,00	0,21
Kokku:			848,31	117,80	31,42	31,22		
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõhevokk ananassi ja riisiga		Valge riis, punane riis, täisterariis, lõhe, küüslauk, porgand, porrulauk, ananass, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	300,00	411,93	65,70	10,91	16,38
Taimetoit	Kikerhernevokk ananassi ja riisiga		Valge riis, punane riis, täisterariis, kikerherned, küüslauk, porgand, porrulauk, ananass, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	50,00	77,47	13,49	2,33	1,86
	Tartakaste (L)		Hapukoor R 10%, marineeritud kurk, punane sibul, petersell, sidrunimah, söögisool, must pipar, till	50,00	47,58	1,84	3,93	1,27
	Brokoli, aurutatud			100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Hinna kapsasalat spinatiga		Hinna kapsas, spinat	100,00	14,20	2,42	0,16	1,34
	Valge röigas, mais, kurk			150,00	56,74	11,98	0,80	2,40
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Maitsevesi			200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatootod (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilaiiva- 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
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
	Kokku:				911,86	135,96	30,28	34,35
Neljapäev	Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune pikkpoiss (G, M, PT)		Seahakkliha, mugulsibul, riivsal, kanamuna, piim R 2.5%, sool, must pipar	80,00	209,53	4,47	15,60	13,04
Taimetoit	Üleküpsetatud suvikõrvits (G, L)		Suvikõrvits, hapukoor R 20%, juust R 25%, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	43,79	4,80	2,14	1,58
	Soe praeleemekaste (G, L)		Praeleem, vesi, kohvikoor R 10%, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	45,70	2,55	3,60	0,98
	Kartul, aurutatud			150,00	110,93	25,25	0,15	2,91
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	100,00	116,06	24,44	0,72	4,28
	Ahjukõõviljad, röstitud		Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Porgandi-paprikasalat punase sibulaga		Porgand, paprika, punane sibul	100,00	32,05	7,85	0,25	0,93
	Peet, uba, kaalikas			150,00	69,13	16,58	0,17	2,73
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Maitsevesi			200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatootod (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilaiiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kapsas, valge			100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
Ploom		70,00	32,44	7,67	0,42	0,49		
Kokku:			950,65	130,91	35,84	34,93		
Reede	Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-paprikahautis (L, G)		Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, paprika, nisujahu, toidukoor R 15%, jahvatatud paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	135,00	141,38	6,45	8,92	9,51
Taimetoit	Liikapsa-kikerhernepada kuskussiga (G)		Kikerherned, liikapsas, kuskuss, mugulsibul, ingver, spinat, purustatud tomat, rosinad, sidrunimah, toiduõli, söögisool, must pipar	15,00	16,88	2,77	0,55	0,46
	Ris, aurutatud		Ris, vesi, söögisool	100,00	159,66	36,70	1,21	4,05
	Taisterapasta (G)		Pasta, vesi, toiduõli, söögisool	100,00	151,30	28,64	2,58	4,56
	Baklažaan-sibula-paprikasegu, küpsetatud		Baklažaan, paprika, mugulsibul, toiduõli	100,00	58,01	7,43	3,24	1,07
	Kõrvitsa-porgandi-virsikusalat		Kõrvits, porgand, virsik, toiduõli	100,00	61,86	6,71	4,02	0,59
	Hinna kapsas, mais, šampinjoniid peterselliga			150,00	70,24	13,15	1,45	4,18
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Maitsevesi			200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatootod (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilaiiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kaalikas			100,00	35,63	8,12	0,10	1,10
	Pim			70,00	27,98	8,38	0,00	0,21
	Kokku:				913,12	138,09	33,31	31,09
NÄDALA KESKMHNE KOKKU:					882,21	131,64	30,49	32,02
Põhitoitainetest saadava energia osakaal kogueriisist (kcal)					59,69			
Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena					800-900 kcal			
					45-60% E			
					25-40% E			
					10-20% E			
Üldinfo menü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid								
Tavet menüüs sisalduvate allergiide kohta küsi köögi personalilt								
Menüü kalorad on arvestatud gümnaasiumi vanuserühmale 16-18 aastat ja enam								
Jookide kalorist ei ole arvatud koolilõuna kalorali hulka v a maitsevesi								
Joogivesi on igapäevaseit tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsed menüüs								
G - sisaldab gluteeni								
L - sisaldab piimatooteid (sh laktosii)								
P - sisaldab piimaleid								
V5 - vähenõutud suhkruga								