



Eismaspäev	Lõunasöök	Valgulislikas / põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kurzeme strooganov (G, L)		Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurik, nisujahu, hapukoor R10%, vesi, söögisool, must pipar	135,00	137,93	5,02	10,71	5,7
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)		Sampinjoni, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	15,00	8,99	0,75	0,62	0,2
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	120,00	139,28	29,33	0,86	5,1
	Täisterapasta, keedetud (G)		Täisterapasta, vesi, söögisool, toiduõli	120,00	181,59	34,37	3,10	5,4
	Köögilajalegu, aurutatud		Porgand, braskoli, arduha	100,00	42,20	5,34	0,44	2,2
	Hina kapsa salat ananassiga		Hina kapsas, ananass, oliivõli	100,00	41,31	5,36	2,13	0,9
	Peet, hernes, valge röigas			150,00	50,45	11,45	0,28	2,3
	Salatikaste		Ünamahi, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahi, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,0
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,5
	Maitsevesi			200,00	6,50	1,63	0,08	0,1
	Pimatooteid (piim, keefiri) (L)			50,00				
	Rukkiläiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,6
	Kapsas, valge			100,00	39,24	7,44	0,10	1,2
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,5
	Kokku:				855,79	126,87	29,48	29,1
Teisipäev	Lõunasöök	Valgulislikas / põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjus küpsetatud kanakitsuliha mango-tšilli marinaadis (PT)		Kanakitsuliha, küüslauk, mangopüree 100% naturaalne, sidrunimahi, toiduõli, tšilli, söögisool, must pipar,	70,00	112,30	1,44	4,89	16,7
Taimetoit	Kikerherne-kookosepada		Kikerherned, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, kookosjook R 18%, vesi, toiduõli, ingver, kurkum, söögisool, must pipar, petersell	10,00	13,16	1,48	0,77	0,4
	Soe valge kaste peterselliga (G, L)		Piim R 2,5%, toiduõli, nisujahu, söögisool, must pipar, petersell	50,00	69,74	5,41	4,50	1,9
	Ris, aurutatud		Ris, vesi, söögisool	100,00	159,66	36,70	1,21	4,0
	Bulgur, keedetud (G)		Bulgur, vesi, söögisool	100,00	156,68	33,40	1,01	5,1
	Ahjuköögiviljad		Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100,00	70,65	14,93	1,45	1,4
	Punase kapsa salat virsiku ja hernevõrsetega		Punane kapsas, virsik, hernevõrsed	100,00	33,37	7,72	0,17	1,4
	Redis, porgand, kurk			150,00	28,55	7,05	0,15	1,0
	Salatikaste		Ünamahi, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahi, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,0
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,5
	Maitsevesi			200,00	6,49	1,05	0,08	0,1
	Pimatooteid (piim, keefiri) (L)			50,00				
	Rukkiläiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,6
	Valge redis			100,00	18,90	4,50	0,10	0,8
	Pirn			70,00	27,80	8,30	0,00	0,2
	Kokku:				881,17	139,17	25,49	38,6
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgulislikas / põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Makaronid köögiviljade ja hakkihaga (sea-veise segahakkliha) (G)		Makaronid, mugulsibul, küüslauk, paprika, porgand, suvikõrvits, segahakkliha, tomatipasta, vesi, söögisool, must pipar, petersell	300,00	352,62	55,26	8,13	17,3
Taimetoit	Kreemine köögivilja-juustupasta (G, L)		Täisterapasta, mugulsibul, küüslauk, ananass, paprika, suvikõrvits, toiduõli, vesi, sulatatud juust R 9%, toidukoor R 15%, söögisool, must pipar, basiilik	20,00	29,42	3,53	1,41	0,8
	Soe tomatikaste basiilikuga		Purustatud tomat, tomatipasta, küüslauk, mugulsibul, vesi, suhkur, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik	50,00	23,45	3,25	1,16	0,4
	Porgand, aurutatud			100,00	35,60	6,16	0,22	0,6
	Peedi- küüslaususalat hapukoorega (L)		Peet, küüslauk, hapukoor, söögisool	100,00	57,41	8,96	2,11	1,7
	Hina kapsas, mais, marineeritud punane sibul		Hina kapsas, mais, (punane sibul, sidrunimahi, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar)	150,00	74,19	15,61	1,00	3,0
	Salatikaste		Ünamahi, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahi, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,0
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,5
	Maitsevesi			200,00	6,50	1,63	0,08	0,1
	Pimatooteid (piim, keefiri) (L)			50,00				
	Rukkiläiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,6
	Porgand			100,00	32,40	8,50	0,20	0,6
	Banaan			70,00	47,93	11,20	0,14	0,3
	Kokku:				842,59	133,29	25,61	30,5
Neljapäev	Lõunasöök	Valgulislikas / põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kala-kartuliroog porruulaugu ja tilliga (G)		Valge kalafilee, lõhe, kartul, porruulauk, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till	300,00	324,00	32,40	13,50	16,8
Taimetoit	Kartuli-suvikõrvitsavorm juustuga (L)		Kartul, suvikõrvits, mugulsibul, juust R 26%, kohvikoor R 10%, kanamuna, toiduõli, must pipar, söögisool, till	50,00	57,22	7,76	2,20	1,8
	Itaaliapirane soe köögiviljakaste		Tomat, varsseller, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, söögisool, must pipar, toiduõli, basiilik	30,00	13,40	2,19	0,53	0,3
	Liikapsas, aurutatud			100,00	33,46	7,25	0,30	2,5
	Porgandi-paarikasalat			100,00	38,30	7,38	1,20	0,7
	Kapsas, edamame uba, tomat			150,00	49,60	9,64	0,92	2,3
	Salatikaste		Ünamahi, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahi, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,0
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,5
	Maitsevesi			200,00	6,50	1,63	0,08	0,1
	Pimatooteid (piim, keefiri) (L)			50,00				
	Rukkiläiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,6
	Kaalikas			100,00	35,63	9,12	0,10	1,1
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,5
	Kokku:				775,45	103,92	29,99	30,5
Reede	Lõunasöök	Valgulislikas / põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkunihagujas (G, L)		Kalkunihä, mugulsibul, küüslauk, nisujahu, toiduõli, jahvatatud paprika, tomatipüree, vesi, söögisool, must pipar, till	135,00	137,67	15,12	5,07	8,8
Taimetoit	Läätsegujäs		Läätسد (rohelineid või pruunide), mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	15,00	22,18	2,69	0,91	1,0
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	100,00	116,06	24,44	0,72	4,2
	Kuskuss, keedetud (G)		Kuskuss, vesi, söögisool	50,00	67,20	13,60	0,36	2,0
	Kaalikas, röstitud			100,00	53,80	7,48	1,12	1,3
	Suvikõrvitsa-kurgisalat			100,00	14,30	2,85	0,10	1,0
	Peet, Hina kapsas, oad			150,00	52,38	11,43	0,25	2,8
	Salatikaste		Ünamahi, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahi, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,0
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,5
	Maitsevesi			200,00	6,50	1,63	0,08	0,1
	Pimatooteid (piim, keefiri) (L)			50,00				
	Rukkiläiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,6
	Nimkapsas			100,00	24,20	6,00	0,20	0,5
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,2
	Kokku:				703,96	110,51	19,96	27,4
NÄDALA KESKIMINE KOKKU:					811,79	122,34	26,11	31,31
Põhitaitainest saadava energia osakaal kogueriast (%E)					60,28	29,94	15,44	10,26
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena					800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid								
Tavet menüüs sisalduvate allergiavõimaluste kohta küsi köögiinimistelt								
Menüü kaloraal on arvestatud gümnaasiumi vanuserühmale 16-18 aastat ja enam								
Jookide kalorsust ei ole arvestatud koolilõuna kaloraali hulka ja maitsevee joomist on täiendavalt soovitatud saadaval kogu päeva jooksul								
Täiendav menüüs								
G - sisaldab gluteeni								
M - sisaldab muna								
L - sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)								
P - sisaldab pähalaid								