



Esimaspäev	Lõunasöök	Valgulis/likas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Magushapu kanapada seesamiseemnetega		Kanaliha, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimah, maisitärklis, sidrunimah, suhkur, söögisool, must pipar, seesamiseemned, Petersell	135,00	141,10	13,79	7,40	5,71	
Taimetoit	Magushapu tofupada seesamiseemnetega		Tofu, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimah, maisitärklis, sidrunimah, suhkur, söögisool, must pipar, seesamiseemned, Petersell	15,00	11,92	2,05	0,31	0,31	
	Ris, aurutatud		Ris, vesi, söögisool	100,00	148,57	34,15	1,12	3,7	
	Bulgur, keedetud (G)		Bulgur, vesi, söögisool	100,00	156,69	33,40	1,01	5,1	
	Kaalikas, röstitud		100,00	35,63	9,12	0,10	1,1	1,1	
	Porgandi-mangosalat, oliivõliga		100,00	54,33	11,16	1,32	0,5	1,8	
	Jäälalat, marineeritud šampinjoniid, valge redis		150,00	29,59	6,82	0,20	1,8	1,8	
	Salatikaste		Ünambah, ünaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, Petersell	20,00	99,76	0,79	10,72	0,0	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,5	
	Maitsevesi		200,00	6,50	1,63	0,08	0,1	0,1	
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)		50,00						
	Rukkilievra- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,8	2,8	
	Kapsas, valge/punane		100,00	36,24	7,44	0,10	1,2	1,2	
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,0	0,0	
	Kokku:				881,78	146,52	28,17	25,1	
Teispäev	Lõunasöök	Valgulis/likas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Koorene veisehakkikahaste Peterseliga (G, L)		Veisehakkliha, mugulsibul, küüslauk, kohvikoor R 10%, toiduõli, nisujahu, vesi, söögisool, must pipar, Petersell	135,00	184,16	5,72	14,14	8,8	
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste Peterseliga (G, L)		Kaalikas, mugulsibul, pastinaak, porgand, toiduõli, nisujahu söögisool, piim R 2,5%, toidukoor R 15%, must pipar, Petersell	15,00	16,10	1,44	0,97	0,5	
	Kartul, aurutatud		100,00	73,95	16,83	0,10	1,9	1,9	
	Tatar, keedetud		100,00	116,06	24,44	0,72	4,2	4,2	
	Pastinaak, küpsetatud		100,00	79,80	11,20	1,68	1,8	1,8	
	Peedi-rohelisesibulasalat		100,00	40,70	9,13	0,25	1,7	1,7	
	Kapsas, kikerhernes, tomat		150,00	30,37	11,28	0,57	2,0	2,0	
	Salatikaste		Ünambah, ünaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, Petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,0	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,5	
	Maitsevesi		200,00	6,50	1,63	0,08	0,1	0,1	
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)		50,00						
	Rukkilievra- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,8	2,8	
	Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,1	1,1	
	Pim		70,00	27,98	8,36	0,00	0,2	0,2	
	Kokku:				814,94	116,26	29,75	27,8	
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgulis/likas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Ahjus küpsetatud BBQ sealiha (PT)		Sealiha, BBQ kaste (tomatipasta, ünaaädikas, suhkur, mesi, worcester kaste, jahvatatud paprika, küüslauk, kuivatatud sibul, must pipar, söögisool, vesi)	70,00	184,20	3,88	12,87	13,1	
Taimetoit	Baklažanihautis kartuliga		Baklažan, kartul, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipüree, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, Cayenne pipar, loorber, must pipar, söögisool, basiilik, Petersell	15,00	10,09	1,68	0,33	0,2	
	Jogurti-küüslaugukaste, külm (L)		Maitsestatama jogurt R 5%, küüslauk, sidrunimah, suhkur, söögisool	25,00	20,83	1,49	1,20	1,6	
	Kuskuss paprika ja suvikõrvitsaaga (G)		100,00	175,49	35,25	1,94	5,3	5,3	
	Ris, keedetud		100,00	116,06	24,44	1,21	4,0	4,0	
	Bataat, röstitud		100,00	157,00	29,38	2,75	1,9	1,9	
	Grüsalat		Hina kapsas, tomat, marineeritud kurk, punane sibul, sidrunimah, toiduõli, söögisool, suhkur, must pipar	100,00	25,48	4,46	0,65	1,0	
	Porgand, mais, porruklauk		150,00	70,60	15,48	0,95	2,8	2,8	
	Salatikaste		Ünambah, ünaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, Petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,0	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,5	
	Maitsevesi		200,00	6,49	1,05	0,08	0,1	0,1	
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)		50,00						
	Rukkilievra- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,80	14,25	0,60	2,1	2,1	
	Nuikapsas		100,00	24,20	6,00	0,20	0,5	0,5	
	Ploom		70,00	32,44	7,67	0,42	0,4	0,4	
	Kokku:				1051,32	158,91	33,89	35,7	
Neljapäev	Lõunasöök	Valgulis/likas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Riisi-köögiviljaroog kanalihaga		Kanaliha, riis, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, rohelised herned, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	300,00	386,78	57,72	12,50	13,1	
Taimetoit	Riisiroog muna ja köögiviljadega (M)		Riis, kanamuna, porgand, paprika, suvikõrvits, mugulsibul, spinat, rohelised herned, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	100,00	122,78	18,39	4,31	3,5	
	Soe karrikaste (G, L)		Piim R 2,5%, toidukoor R 10%, vesi, toiduõli, karripulber, nisujahu, söögisool	50,00	45,94	3,01	3,20	1,3	
	Aedoad, aurutatud		100,00	41,10	5,59	0,33	2,3	2,3	
	Kapsa-paprikasalat		100,00	29,79	7,23	0,12	1,1	1,1	
	Kõrvits, spinat, nuikapsas		150,00	26,55	5,40	0,35	1,5	1,5	
	Salatikaste		Ünambah, ünaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, Petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,0	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,5	
	Maitsevesi		200,00	6,50	1,63	0,08	0,1	0,1	
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)		50,00						
	Rukkilievra- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,8	2,8	
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,6	0,6	
	Pim		70,00	27,98	8,36	0,00	0,2	0,2	
	Kokku:				969,51	152,97	32,26	29,3	
Reede	Lõunasöök	Valgulis/likas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Tomatine ahjukala Prantsuse ürtidega (PT)		Valge kala, tomatipasta, vesi, Prantsuse ürtidegu "Santa Maria", söögisool, must pipar	80,00	97,05	1,34	3,75	14,6	
Taimetoit	Ratatouille (tomatine köögiviljahautis)		Baklažan, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, toiduõli, vesi, basiilik, tüümian, suhkur, must pipar, söögisool	100,00	75,57	6,85	5,25	1,2	
	Soe valge kaste (G, L)		Piim R 2,5%, nisujahu, toiduõli, sool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,8	
	Liikapsas, aurutatud		100,00	33,46	7,25	0,30	2,5	2,5	
	Täisterapasta, keedetud		100,00	113,10	28,64	2,98	4,3	4,3	
	Ahjukartul ürtidega		Kartul, küüslauk, toiduõli, tüümian, söögisool	100,00	103,05	22,03	1,13	2,5	
	Lehtsalatisegu		100,00	18,48	2,83	0,37	1,6	1,6	
	Peet, kaalikas, kurk		150,00	44,26	10,81	0,10	1,6	1,6	
	Salatikaste		Ünambah, ünaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, Petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,0	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,5	
	Maitsevesi		200,00	6,50	1,63	0,08	0,1	0,1	
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)		50,00						
	Rukkilievra- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,8	2,8	
	Valge redis		100,00	18,90	4,55	0,10	0,8	0,8	
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,0	0,0	
	Kokku:				825,03	116,52	28,75	36,7	
					NÄDALA KESKMEH KOKKU:	895,32	134,23	30,56	30,96
					Põhitoainetest saadava energia osakaal kogueriast (%E)	59,97	30,72	11,84	11,84
					Nõutud vahemik kahe nädala keskmise	800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menü kohta									
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid									
Teavet menüus sisalduvate allergiende kohta küsi köökipersonalt									
Menü kalaroad on arvestatud gümnaasiumi vanuse rühmale 16-18 aastat ja enam									
Jookide kalorust ei ole arvestatud koostisüha kalaroad hulla v maitsevee									
Jookide arv on lisatavale tasuta saadaval kogu päeva jooksul									
Tähtsed menüüs									
G - sisaldab gluteeni									
H - sisaldab muna									
P - sisaldab piimatooteid									
V - sisaldab vahuveini									