



Esmaspäev	Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hautatud sealihapada salveiga		Sealiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, salvei, vesi, söögisool, must pipar	135,00	74,66	6,30	3,17	6,27
Taimetoit	Koorene metsaseenekaste (G, L)		Pruun sametpuravik, puravikud, liivatatik, nisujahu, toiduõli, piim R 2,5%, söögisool, must pipar, petersell	15,00	14,63	1,23	0,87	0,54
	Ris, aurutatud		Ris, vesi, söögisool	100,00	148,57	34,15	1,12	3,77
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	100,00	116,06	24,44	0,72	4,28
	Beebiporgandid, aurutatud		100,00	37,26	9,78	0,23	0,69	
	Peedi-küüslaugusalat		100,00	41,80	9,60	0,20	1,71	
	Hina kapsas, roheline hernes, porrulauk		150,00	62,27	12,46	0,50	4,79	
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	20,00	99,76	0,79	10,72	0,08
	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	
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)		50,00					
	Rukkilaiiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Valge redis		300,00	18,90	4,50	0,10	0,80	
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
	Kokku:				787,87	131,05	21,50	26,24
Teisipäev	Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalakaste tilliga (G, L)		Valge kala, nisujahu, toiduõli, piim R 2,5%, toidukoor R 15%, söögisool, must pipar, till	135,00	197,44	10,87	13,45	8,41
Taimetoit	Kreemjas köögiviljakaste salatutud juustuga ja basiilikuga (G, L)		Suvikõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, salatutud juust R 9%, vesi, must pipar, basiilik	15,00	11,87	0,78	0,75	0,64
	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16	
	Kartulipüree (L)		120,00	109,26	18,15	2,03	2,85	
	Täisterapasta, keedetud		120,00	205,88	42,79	1,61	6,81	
	Valge redis-paprikasalat		100,00	20,48	4,98	0,12	0,84	
	Porgand, kurk, mais		150,00	63,45	13,98	0,85	2,30	
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	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	
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)		50,00					
	Rukkilaiiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Hulkapaps		100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	
	Pim		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
	Kokku:				896,49	126,40	31,97	33,07
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kirju pikkpoiss kanahakklihist (G, M, PT)		Broilerihakkliha, mugulsibul, kanamuna, riisval, vesi, porgand, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	80,00	111,18	6,04	3,85	13,08
Taimetoit	Kikerhernepada sidrini ja peterselliga (G)		Kikerherned, küüslauk, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, sidrunikoor, nisujahu, söögisool, must pipar, petersell	15,00	15,77	2,33	0,64	0,69
	Soe valge kaste (G, L)		Piim R 2,5%, toidukoor R 15%, nisujahu, toiduõli, sool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Ris, keedetud		120,00	178,28	40,98	1,36	4,52	
	Tatar, keedetud		100,00	116,06	24,44	0,72	4,28	
	Kõrvits, röstitud		100,00	43,50	2,15	3,33	0,64	
	Hina kapsas, salat, tomat ja spinatiga		100,00	14,85	2,74	6,15	1,21	
	Peet, valge redis, marineeritud punane sibul		150,00	55,85	13,08	0,30	1,86	
	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	
	Pimatooteed (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:				850,85	137,54	25,72	34,71
Nelipäev	Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Uhepatjotit veiselihaga		Veiselha, kapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, juurseller, söögisool, must pipar, till	135,00	121,68	10,09	7,25	5,98
Taimetoit	Uhepatjotit rohelistest hernestega		Rohelised herned, kapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, juurseller, söögisool, must pipar, till	15,00	10,47	1,49	0,49	0,32
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90	
	Õdrakruup, keedetud (G)		100,00	95,80	19,00	0,60	2,45	
	Kaalikas, küpsutatud		100,00	51,80	7,46	1,17	1,32	
	Suvikõrvitsa-kurgisalat		100,00	14,30	2,65	0,10	1,05	
	Jäsalat, mükasalat, uba (keedetud)		150,00	41,38	9,35	0,26	1,89	
	Kodujuust R 4%-5% (L)		50,00	51,40	1,25	2,20	6,65	
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	20,00	99,76	0,79	10,72	0,08
	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	
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)		50,00					
	Rukkilaiiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Paprika		100,00	27,00	6,40	0,20	1,00	
	Ploom		70,00	32,44	7,67	0,42	0,60	
	Kokku:				758,82	100,02	29,33	28,48
Reede	Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Penne lasanje segahakklihaga (siga/veis) (G, L)		Segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, söögisool, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, vesi, täisterapasta, juust R 15%, nisujahu, piim R 2,5%, toidukoor R 2,5%, muskaatpähkel, söögisool, must pipar	250,00	395,08	60,68	11,04	15,88
Taimetoit	Penne lasanje hakksojaga (G, L)		Hakksoja, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, söögisool, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, vesi, täisterapasta, juust R 15%, nisujahu, piim R 2,5%, toidukoor R 15%, muskaatpähkel, söögisool, must pipar	25,00	40,85	6,32	1,04	1,86
	Peet, röstitud		100,00	60,80	9,49	1,12	1,68	
	Porgandi-kaalikasalat		100,00	60,75	8,70	3,14	0,78	
	Hina kapsas, brokoli, läätsed (keedetud)		150,00	51,28	8,30	0,55	4,83	
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	Maitsevesi		200,00	6,50	1,63	0,08	0,15	
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)		50,00					
	Rukkilaiiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Kapsas		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20	
	Pim		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
	Kokku:				851,52	127,60	28,24	30,53
NÄDALA KESKINE KOKKU:					829,51	123,92	27,75	31,01
Põhitähtsaimad saadava energia osakaal kogumergist (MJ):					59,76	30,11	14,95	
Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena					800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E

Uldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja pimatooteid
 Teavet menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi köögi personaliilt
 Menüü kaloraal on arvestatud gümnaasiumi vanuserühmale 16-18 aastat ja enam
 Jookide kalorsust ei ole arvestatud koolilõuna kaloraali hulka v a maitseveesi
 Joogivesi on täiendavalt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähtsised menüüs

G - sisaldab gluteeni L - sisaldab pimatooteid (sh laktosioosi)
 M - sisaldab muna P - sisaldab pähalkeid
 PT - portsjontode VS - vähendatud suhkruga