



Esmaspäev	Lõunasöök	Valgulaiklas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste (G, L)		Segahakkliha (siga/veis), mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim R 2,5% , söögisool, must pipar, Peterseli, till	135,00	272,00	10,40	19,60	13,20
Taimetoit	Köögiviljad juustukastmes (G, L)		Lillikapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim R 2,5%, sulatatud juust R 9% , söögisool, must pipar, kuivatatud basilik, Peterseli	15,00	13,30	0,98	0,71	0,66
	Kartul, aurutatud			75,00	54,00	11,60	0,08	1,42
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Aedoad, aurutatud		Aeduba	100,00	41,10	5,59	0,33	2,20
	Kapsa-kurgisalat tilliga		100,00	20,10	3,15	0,08	0,98	
	Redis, porgand, hernes		150,00	71,16	15,05	0,55	4,49	
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, linapüüder , söögisool, must pipar, Peterseli	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkleiva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Nunukapsas			100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
			Kokku:		841,57	92,60	38,53	32,36
Teisipäev	Lõunasöök	Valgulaiklas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tikka masala kastmes kanalihakud (L)		Purustatud tomat, kanalih, tomatipasta, vesi, maitsestatama jogurt R 7% , mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidrunimah, Tikka Masala maitseainesegu (vürtsid:cinamon, paprika, koriander, ingver, kurkum, kanee, naek, tillipiper), söögisool, suhkru, must pipar	135,00	81,90	5,66	3,52	6,42
Taimetoit	Tikka masala kastmes tofu (L)		Purustatud tomat, tofu (vesi, sojapaneel , sidrunhape), tomatipasta, vesi, maitsestatama jogurt R 7% , mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidrunimah, Tikka Masala maitseainesegu (vürtsid:cinamon, paprika, koriander, ingver, kurkum, kanee, naek, tillipiper), söögisool, suhkru, must pipar	15,00	6,36	0,61	0,27	0,28
	Ris, keedetud		Ris, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Kuskuss, keedetud (G)		Kuskuss (durummisuguh , vesi, söögisool)	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Porgand, röstitud		Porgand, toiduõli, tuumain	100,00	44,60	6,16	1,22	0,66
	Hiina kapsa-mingsosalat		Hiina kapsas, mango	100,00	23,04	3,68	0,17	1,08
	Valge peakapsas, laitsed (keedetud), tomat		Valge peakapsas, laitsed, tomat	150,00	90,21	11,13	0,38	2,24
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, linapüüder , söögisool, must pipar, Peterseli	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkleiva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Valge redis			100,00	18,90	4,50	0,10	0,81
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		734,24	102,61	26,53	23,93
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgulaiklas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Paneeritud ahjukala (G, M, PT)		Valge kala, nisujahu, kanamuna, riivsal , toiduõli, söögisool, must pipar, sidrun	100,00	214,00	9,28	11,80	17,30
Taimetoit	Paneeritud bakajaan (G, L, M, PT)		Bakajaan, kanamuna, riivsal, nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika	100,00	103,00	17,60	1,53	3,00
	Tartarkaste (L)		Hapukoore R 10% , marineeritud kurk, punane sibul, Peterseli, sidrunimah, söögisool, must pipar, till	50,00	47,60	1,76	3,92	1,27
	Kartulipüree (L)		Kartul, piim R 2,5%, või R 82% , vesi, söögisool	75,00	68,30	30,70	1,90	1,78
	Bulgur, keedetud (G)		Bulgur (durummisuguh , vesi, söögisool)	75,00	118,00	22,50	0,76	3,89
	Lillikapsas, aurutatud		100,00	33,46	7,25	0,30	2,56	
	Lehtsalatissegu		100,00	18,50	1,50	0,37	1,63	
	Peet, uba (keedetud), kaalikas		150,00	69,13	18,58	0,17	2,73	
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, linapüüder , söögisool, must pipar, Peterseli	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkleiva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Valge redis			100,00	18,90	4,50	0,10	0,81
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		734,24	102,61	26,53	23,93
Neljapäev	Lõunasöök	Valgulaiklas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Burgundia stiilis veiselihapada köögiviljadega (G)		Veiselih, porgand, mugulsibul, šampinjonid, mustsõstramahi 100% naturaalne, õunaäädikas, tomatipasta, nisujahu , küüslauk, loorber, tüüman, must pipar, söögisool, vesi;veiseip(ong, toiduõli)	135,00	139,00	8,41	7,67	8,20
Taimetoit	Köögivilja-õapada		Punased oad, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, loorber, tüüman, must pipar, söögisool, vesi, Peterseli	15,00	10,20	0,93	0,48	0,34
	Ris, keedetud		Ris, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Bakajaan-sibul-paprika, küpsetatud		Bakajaan, paprika, mugulsibul, toiduõli	100,00	58,01	7,43	3,34	1,47
	Porgandisalat roheliste hernestega		Porgand, roheline hernes	100,00	62,20	6,45	2,31	1,96
	Valge rögas, mais, porulauk		Valge rögas, mais, porulauk	150,00	80,90	8,67	0,20	2,95
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, linapüüder , söögisool, must pipar, Peterseli	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkleiva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kapsas, valge			100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		821,31	97,76	35,31	26,56
Reede	Lõunasöök	Valgulaiklas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-suvikõrvitsa pastavorm (G, L, M)		Täisterapasta, pasta (durummisuguh , vesi), kanahakkliha, suvikõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, juust R 15%, kanamuna, piim R 2,5% , vesi, toiduõli söögisool, must pipar, basilik, pune, Peterseli	250,00	395,00	39,90	15,10	22,50
Taimetoit	Kikerherrepasta juustuga (G, L)		Täisterapasta, pasta (durummisuguh , vesi), kikerherned, paprika, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, juust R 15% , vesi, toiduõli söögisool, must pipar, basilik, pune, jahvatatud tillipiper, Peterseli	50,00	35,50	3,34	1,63	1,30
	Kuulsilgu- jogurtikaste (L)		Maitsestatama jogurt R 7% , küüslauk, söögisool	50,00	64,00	6,96	3,43	1,28
	Peet, röstitud		Peet, toiduõli, tüüman	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Kõrvitsa-apelsinsalat		Kõrvits, apelsin	100,00	22,30	3,95	0,10	0,71
	Hiina kapsas, marineeritud šampinjonid, brokoli		Hiina kapsas, marineeritud šampinjonid (šampinjonid, küüslauk, Peterseli, toiduõli, söögisool, must pipar), brokoli	150,00	55,80	5,09	2,58	3,41
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, linapüüder , söögisool, must pipar, Peterseli	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkleiva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kaalikas			100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
			Kokku:		948,34	105,17	40,65	36,67
			MÄKALA KESKMHINE KOKKUN		865,83	104,04	36,71	30,59
			Põhitähtainetest saadava energia osakaal kogumengist (%):		48,16	37,12	15,05	
			Nõutud vahemik kaks nädala keskmisena		800-900 kcal	45-60%	25-40%	10-20%
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi isiainfot kõrgkoolperisallit								
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16-19-aastased) ja vanemad) tootmisvõajadusi								
Menüü sisaldab vähemalt 20% taimepõhijamandussüütu tooraine								
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel: Eestimast toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut								
Joogivesi on igapäevast tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsied menüüs								
G - sisaldab gluteeni								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab piimkeid								
L - sisaldab piimatooted (sh laktoosi)								