



Esmaspäev	Lõunasöök	Valgulaikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)		Kanakintsuliha, paprika, porgand, toiduõli, nisujahu , toidukoor R 15% , vesi, sool, must pipar, Peterseli	135,00	150,77	7,13	10,69	6,99
Taimetoit	Köögivilja-läätsehautis (L)		Läätсед (rohelineid või pruunid), porgand, mugulsibul, küüslauk, varsseller , suvikõrvits, paprika, purustatud tomat, tomatipasta, toidukoor R 15% , tüüman, Peterseli, söögisool, must pipar	15,00	17,57	1,81	1,02	0,49
	Kartul, aurutatud			100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	100,00	116,06	24,44	0,72	4,28
	Brokoli ja tillikapsas, aurutatud		Brokoli, tillikapsas	200,00	87,68	16,63	0,96	7,56
	Peedi-piirajuresalat		Keedetud peet, piirajuur (määrõigast), õun, hapukoor R 10%, õunaäädikas, suhkur, söögisool	200,00	119,10	20,70	3,34	3,66
	Valge rõigas, riivitud kaalikas õunamahlaga, varsseller		Valge rõigas, (kaalikas, õunamahl), varsseller	150,00	33,98	8,67	0,15	1,15
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, Peterseli	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Maltsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kapsas, valge/punane			100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,20
			Kokku:		878,11	132,04	31,00	32,85
Teisipäev	Lõunasöök	Valgulaikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Azuu sealihaga		Sealiha, kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, Peterseli	135,00	128,02	9,96	7,22	6,83
Taimetoit	Taimne azuu		Kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, Peterseli	15,00	6,58	1,10	0,26	0,14
	Täisterapasta, keedetud (G)		Täisterapasta, vesi, toiduõli, söögisool	100,00	171,57	26,86	1,35	5,68
	Kinoa, keedetud		Kinoa, vesi, söögisool	100,00	105,44	19,43	1,90	2,88
	Kõrvits, röstitud		Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüüman, toiduõli, söögisool, must pipar	150,00	66,05	5,89	4,68	1,16
	Porgandi-virsikusalat		Porgand, virsik, oliviõli	100,00	63,44	9,03	3,14	0,88
	Pastinaak, marineeritud punane sibul, mais		Pastinaak, (punane sibul, sidrunimahl, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar), mais	150,00	99,44	22,26	1,25	3,26
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, Peterseli	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Maltsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kaalikas			100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Pirn			70,00	27,88	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		894,32	139,41	31,14	28,49
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgulaikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkunipada Vahemere ürtidega (G)		Kalkuniliha, porgand, porrulaak, paprika, pastinaak, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, vesi, toiduõli, nisujahu , tüüman, rosmariin, Peterseli, söögisool, must pipar	135,00	87,09	10,47	2,31	7,65
Taimetoit	Kartuli-sampinjonivorm Vahemere ürtidega		Kartul, mugulsibul, šampinjonid, toiduõli, pune, Peterseli, tüüman, söögisool, must pipar	15,00	13,71	2,19	0,47	0,30
	Ris, aurutatud		Ris, vesi, söögisool	100,00	148,57	34,15	1,12	3,77
	Bulgur, keedetud (G)		Bulgur , vesi, söögisool	100,00	156,68	33,40	1,03	5,19
	Porgand, röstitud		Porgand, mei , toiduõli, tüüman, söögisool	150,00	90,33	16,54	3,36	1,09
	Kapsa-paprikasalat		Valge peetakapsas, paprika	100,00	29,79	7,23	0,12	1,18
	Peet, hernes, redis			150,00	71,16	15,05	0,50	4,49
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, Peterseli	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Maltsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkileiva- 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	0,20
			Kokku:		878,51	155,93	23,02	29,65
Neljapäev	Lõunasöök	Valgulaikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõheppikpoiss (G, M, PT)		Lõhehakkiliha , keedukartul, mugulsibul, kanamuna , riisval , vesi, sidrunikoor, till, söögisool, must pipar	80,00	151,72	12,41	6,57	11,22
Taimetoit	Kikerherne-köögiviljapada (L)		Kikerherned, küüslauk, mugulsibul, paprika, porgand, sidrunikoor, toiduõli, piparmünt, Peterseli, toidukoor R 15% , söögisool, must pipar	20,00	24,56	3,89	0,87	1,15
	Tartarkaste (L)		Hapukoor R 10% , marineeritud kurk, punane sibul, Peterseli, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till	50,00	47,58	1,84	3,93	1,27
	Kartulipüree (L)		Kartul , piim R 2,5% , või R 82% , vesi, söögisool	100,00	91,05	15,12	2,53	2,37
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,85	0,47	2,27
	Abuköögiviljad, röstitud		Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	150,00	105,97	22,39	2,17	2,16
	Peedi-piirajuresalat (L)		Keedetud peet, piirajuur (määrõigast), õun, hapukoor R 10% , õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Valge rõigas, riivitud kaalikas õunamahlaga, varsseller		Valge rõigas, (kaalikas, õunamahl), varsseller	150,00	33,98	8,67	0,15	1,15
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, Peterseli	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, seesamiseemned	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	Maltsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Nuikapsas			100,00	14,50	4,50	0,10	0,80
	Pirn			100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
				70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		767,21	117,48	24,44	28,19
Reede	Lõunasöök	Valgulaikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff porgandi ja veisehakklihaga		Veisehakkiliha, ris, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, vesi, paprikapulber, söögisool, must pipar	300,00	350,78	50,96	10,64	14,53
Taimetoit	Nuudid muna ja köögiviljadega (G, L, M)		Pasta , roheline herned, mugulsibul, paprika, porgand, suvikõrvits, spinat, kanamuna , toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	50,00	76,45	12,43	2,22	2,42
	Ürdi-jogurtikaste (L)		Maltsestatama jogurt R 7% , küüslauk, apelsinimah 100% naturaalne, söögisool, Peterseli	50,00	44,31	5,78	1,98	0,93
	Köögiviljasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)		Porgand, brokoli, aeduba	150,00	63,25	12,96	0,66	4,14
	Suvikõrvitsa-kurgisalat		Suvikõrvits, värske kurk	100,00	14,30	2,85	0,10	1,05
	Punane kapsas, ube, porrulauk			150,00	96,88	20,50	0,37	6,55
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, Peterseli	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Maltsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Valge redis			100,00	14,50	4,50	0,10	0,80
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,20
			Kokku:		899,98	138,85	27,29	38,28
			NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		863,63	136,74	27,38	31,45
			Põhitöötainetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)			63,33	28,53	14,57
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid								
Allergiat või toiduallergiat põhjustavate koostisosa kohta küsi lisainfo kogijariisil								
Menüü kaloraal on arvestatud gymnaasiumi vanuserühma 16-18 aastat ja enam								
Jookide kalorsust ei ole arvestatud koolilõuna kaloraali hulka v a maltsevesi								
Jookiveisi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsed menüüs								
G - sisaldab gluteeni								
H - sisaldab muna								
P - sisaldab piimseid								
R - sisaldab rüüsi								
S - sisaldab soja								
T - sisaldab teravilja								
V - sisaldab vürtsi								
W - sisaldab vürtsi								
X - sisaldab vürtsi								
Y - sisaldab vürtsi								
Z - sisaldab vürtsi								