



Esmapäev	Lõunasöök	Valgulislik / põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aasiapärase kalakarri		Valge kalafilee, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, kookosõõk, punane karripasta (kuivatatud 100l pipar 20%), sõrunehe küüslauk, lõõtsribud, sool, kaffri-lamtsahhed, porgand, värssed (kandrasseemned, kõõmeh, maisitärklis, vesi, laimimah, must pipar, söögisool, petersell	135,00	135,33	5,63	8,03	10,78
Taimetoit	Kikerhernekarri		Kikerhernes, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, kookosõõk, punane karripasta (kuivatatud 100l pipar 20%), sõrunehe küüslauk, lõõtsribud, sool, kaffri-lamtsahhed, porgand, värssed (kandrasseemned, kõõmeh, maisitärklis, vesi, laimimah, must pipar, söögisool, petersell	15,00	18,25	2,20	0,98	0,61
	Ris, aurutatud		Ris, vesi, söögisool	100,00	148,57	34,15	1,12	3,77
	Kuskuss, keedetud (G)		Kuskuss (durumijahu), vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Beebiporgandid, aurutatud		Porgand	100,00	37,26	9,78	0,23	0,69
	Peedi- küüslaugusalat		Peeet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	0,71
	Hina kapsas, hernes, tomat		Hina kapsas, roheline hernes, tomat	150,00	62,21	12,35	0,55	4,19
	Salatikaste		Ünamahi, õunaäädikas, toiduõli, sõrunimahi, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	32,19	0,10	1,53	0,01
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (pim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilai- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kapsas, valge			100,00	30,24	7,44	0,10	1,90
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
			Kokku:		796,31	134,09	21,37	32,16
Teisipäev	Lõunasöök	Valgulislik / põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsa- hakklihahautis (seghakkliha)		Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, sea- veise seghakkliha, vesi, tili, söögisool, must pipar	135,00	141,14	8,72	10,45	4,55
Taimetoit	Värskekapsa- läätsehautis		Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, läätseid (pruunid, rohised), vesi, tili, söögisool, must pipar	15,00	15,29	2,25	0,50	0,69
	Kartul, aurutatud			200,00	149,35	33,99	0,21	3,91
	Kinoa, keedetud		Kinoa, vesi, söögisool	100,00	105,44	19,42	1,90	3,88
	Suvikõrvits, röstitud		Suvikõrvits, toiduõli, söögisool	150,00	66,05	5,85	1,16	1,16
	Porgandi- apelsinisalat		Porgand, õun, ünamahi, toiduõli	100,00	53,87	9,91	0,24	0,79
	Valge redis, uba, roheline sibul		Valge redis, uba, vesi, söögisool, roheline sibul	100,00	99,47	20,17	0,55	6,70
	Salatikaste		Ünamahi, õunaäädikas, toiduõli, sõrunimahi, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (pim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilai- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kaaliikas			100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		859,45	135,45	29,11	28,33
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgulislik / põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanapasta juustu ja basilikuga (G, L)		Kanaliha, täisterapasta, pasta (durumijahu), vesi, juust R 15%, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, toiduõli, vesi, basilik, söögisool, must pipar	250,00	347,76	55,15	7,08	18,29
Taimetoit	Seenepasta juustuga (G, L)		Täisterapasta, pasta (durumijahu), vesi, šampinjonid, mugulsibul, küüslauk, juust R 15%, toidukoor R 15%, vesi, söögisool, must pipar, basilik, petersell	50,00	69,66	11,41	1,86	2,42
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)		Hapukoore R 10%, murulaik, sõrunimahi, suhkur, söögisool	50,00	56,62	2,49	4,56	1,44
	Peeet, röstitud		Peeet, toiduõli, tüüman	150,00	91,26	18,78	1,68	2,52
	Hina kapsa- paprikasalat		Hina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,44	3,30	1,12	1,17
	Lillikapsas, kurk, kaaliikas		Lillikapsas, kurk, kaaliikas	100,00	39,40	6,79	0,15	1,90
	Salatikaste		Ünamahi, õunaäädikas, toiduõli, sõrunimahi, 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		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (pim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilai- 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
	Banaan			70,00	63,40	15,20	0,14	0,84
			Kokku:		916,13	140,35	28,03	34,52
Neljapäev	Lõunasöök	Valgulislik / põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sinepine sealiihakaste (G, L)		Sealiha, mugulsibul, hapukoore R 10%, vesi, toiduõli, nisujahu, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	135,00	107,48	4,52	7,76	5,13
Taimetoit	Kikerherne- porgandikotlet (G, M, PT)		Porgand, kikerherned, täisteranisujahu, kanamuna, mugulsibul, jahvatatud paprika, toiduõli, petersell, söögisool, must pipar	50,00	72,80	9,81	1,39	3,34
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	100,00	116,06	24,44	0,72	4,28
	Bulgur, keedetud (G)		Bulgur (durumijahu), vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	3,89
	Kõõgviljasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)		Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,17	8,64	0,44	2,76
	Kodujuustu- redise- tomatisalad (L)		Kodujuust R 4%-5%, tomat, redis, tili, hapukoore R 10%, söögisool	100,00	44,61	3,66	2,08	3,39
	Lehtsalatisegu, kikerherned petersellil ja küüslauguga, peet		Lehtsalatisegu (jalavet, lõõts, roma salat, rukas, spinat), kikerherned, küüslauk, oliiviõli, petersell, söögisool, peet	150,00	57,52	11,08	0,98	3,04
	Salatikaste		Ünamahi, õunaäädikas, toiduõli, sõrunimahi, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (pim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilai- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Nuikapsas			100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		825,96	117,76	28,24	31,92
Reede	Lõunasöök	Valgulislik / põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Jogurti- ürdimariinaadis broileri poikloht (L, PT)		Broileri poikloht, maitsestatama jogurt R 2,5-3%, küüslauk, petersell, Prantsuse ürdisegu (rosmarin, petasell, majaraan, pune, tüüman, basilik, aed- paprika, estragon) (, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	178,00	0,25	7,32	27,80
Taimetoit	Koorene herne- ja aedviljahautis		Rohelised herned, toidukoor R 15%, porgand, suvikõrvits, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	50,00	38,30	3,54	1,50	1,73
	Soe tomatikaste		Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basilik, söögisool, must pipar	100,00	35,08	8,53	1,09	0,77
	Kartulipuree (L)		Kartul, piim R 2,5%, või R 82%, söögisool, vesi	75,00	69,30	10,70	1,90	1,78
	Ris, keedetud		Ris, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Brokoli, aurutatud		Brokoli	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Koime kapsa salat ürdilõuga		Peakapsas valge, peakapsas punane, rooskapsas	100,00	55,85	6,89	2,92	1,94
	Peet, mais, porgand		Peet, mais, porgand	150,00	78,99	17,63	0,95	2,75
	Salatikaste		Ünamahi, õunaäädikas, toiduõli, sõrunimahi, 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		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (pim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilai- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Valge redis			100,00	18,90	4,50	0,10	0,80
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
			Kokku:		859,08	109,69	31,28	40,78
			NÄDALA KESKMEHE KOKKUU		852,19	125,87	27,61	35,34
			Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenesist (KJ)			59,08	29,16	16,59
			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 piimatooted								
Allergiat või toiduallergiat põhjustavate koostisosaade kohta küsi isalari toiduglossonalt								
Menüü kaloraa on arvutatud gümnaasiumi vanuserühmale 16-18 aastat ja enam								
Jookide kalorust ei ole arvutatud koostilõuna kaloraal hulika va maitsevesi								
Jookivesi on igapäevast taristu saadavai kogu päeva jooksul								
Tähtsai menüüs								
G - sisaldab gluteeni	L - sisaldab piimatooted (ja laktoosi)							
H - sisaldab muna	P - sisaldab pihtsied							
BT - noisidooted	VS - vegetaiaid							