



Esmaspäev	Lõunasöök	Valgustilaka/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste		Veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli/vesi, sõõgisool, must pipar, basilik, oregano	135,00	90,65	7,47	5,16	4,53
Taimetoit	Bolognese kaste hakksojaga		Sojahakkmass, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli/vesi, sõõgisool, must pipar, basilik, oregano	15,00	13,76	1,55	0,39	1,29
	Täisterapasta (G)		Pasta, vesi, toiduõli, sõõgisool	100,00	151,30	28,64	2,58	4,56
	Ris, aurutatud		Ris, vesi, sõõgisool	100,00	148,57	34,15	1,12	3,77
	Brokoli, aurutatud		Brokoli, vesi	150,00	58,19	9,15	0,75	6,15
	Kapsa-kurgisalat tilliga		Valge peakapsas, värske kurg, till	150,00	30,19	7,13	0,09	1,47
	Redis, peet, hernes		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, Petersell	150,00	72,16	15,05	0,50	2,49
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, Petersell	20,00	89,78	0,78	10,72	0,08
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	63,16	1,30	5,34	2,55
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatooteid (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilai- ja sepi- toodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Nuikapsas			100,00	34,20	6,00	0,20	0,50
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
			Kokku:		862,73	137,79	27,39	32,15
Teisipäev	Lõunasöök	Valgustilaka/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Maksakaste porgandi ja tüüminiga (G, L)		Veisemaks, porgand, mugulsibul, küüslauk, nisujahu, vesi, toidukoor R 15%, toiduõli, või R 82%, Petersell, tüümin, loorber, sõõgisool, must pipar	135,00	115,00	6,48	7,83	3,89
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)		Kaalikas, juursetel, mugulsibul, pastinaak, porgand, tomatipüree, toiduõli, hapukoor R 20%, vesi, sõõgisool	15,00	16,50	1,14	1,13	0,28
	Kartulipüree (L)		Kartul, piim R 2,5%, või R 82%, vesi, sõõgisool	150,00	136,58	22,69	3,79	3,56
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, sõõgisool	100,00	87,95	18,28	0,62	3,03
	Porgand, röstitud		Porgand, toiduõli, tüümin	150,00	90,33	16,54	3,36	1,09
	Peebi-õunasiolat põhiladega		Peebi, õun, suhkur, sõõgisool	100,00	54,95	13,42	0,19	1,01
	Valge peakapsas, läitsed (keedetud), tomat		Valge peakapsas, vesi	150,00	50,21	11,12	0,34	2,24
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, Petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	63,16	1,30	5,34	2,55
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatooteid (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilai- ja sepi- toodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kaalikas			100,00	33,61	9,12	0,10	1,10
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		778,78	125,71	25,93	21,73
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgustilaka/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealiha- köögiviljapada ürtidega		Sealiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, vesi, sõõgisool, must pipar, ürdid	135,00	74,66	6,30	3,17	6,27
Taimetoit	Läitsestrooganov (G, L)		Läitsed, hapukoor R 20%, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, vesi, toiduõli, sinep, must pipar, sõõgisool, värske Petersell	15,00	19,60	1,64	1,12	0,61
	Kartulipüree (L)		Kartul, piim R 2,5%, või R 82%, vesi, sõõgisool	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, sõõgisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,77
	Kõrvits, küpsetatud		Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüümin, toiduõli, sõõgisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	0,12	0,78
	Peebi-õunasiolat rukilaga		Keedupöet, piri, rukis	100,00	43,70	7,88	0,10	1,28
	Valge peakapsas, läitsed (keedetud), tomat			150,00	50,21	11,12	0,34	2,24
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, Petersell	15,00	74,62	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	92,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatooteid (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilai- ja sepi- toodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kapsas, valge			100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
			Kokku:		862,68	84,58	26,91	22,63
Neljapäev	Lõunasöök	Valgustilaka/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha- porgandipikipoiss (G, M, PT)		Sea- veie seghakkliha, porgand, mugulsibul, riisival, kanamuna, vesi, toiduõli, sool, must pipar	100,00	172,00	6,19	10,20	13,00
Taimetoit	Üleküpsetatud suvikõrvits (G, L)		Suvikõrvits, hapukoor R 20%, juust R 25%, nisujahu, toiduõli, sõõgisool, must pipar	50,00	43,79	4,82	2,14	1,58
	Soe priaeemekaste (G, L)		Priaeem, vesi, kohvikoor R 10%, nisujahu, toiduõli, sõõgisool, must pipar	75,00	45,70	7,55	3,60	0,88
	Kartul, aurutatud		Kartul, vesi	50,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, sõõgisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,77
	Hapukapsas, hautatud		Hapukapsas, mugulsibul, porgand, õunamahl, suhkur, sõõgisool, toiduõli	150,00	57,20	5,54	3,18	0,87
	Porgandi- paprikasalat punase sibulaga			100,00	32,05	7,85	0,25	0,93
	Peet, üla (keedetud), roheline sibul			150,00	96,80	13,20	0,52	6,60
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, Petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,58	0,68	0,67	1,28
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatooteid (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilai- ja sepi- toodete 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:		760,83	98,04	26,42	33,11
Reede	Lõunasöök	Valgustilaka/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõhepasta spinat ja sidruniga (G, L)		Täisterapasta, pasta (durumijahu), vesi, lõhe, toidukoor 15%, mugulsibul, porrulauk, spinat, toiduõli, sidrunimahl, vesi, sõõgisool, must pipar, till	300,00	469,00	62,20	13,40	21,70
Taimetoit	Rohelise herne pasta (G, L)		Täisterapasta, pasta (durumijahu), vesi, rohelised herned, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sulatatud juust R 9%, toidukoor 15%, vesi, sõõgisool, must pipar	50,00	82,90	11,30	2,46	3,03
	Liiikapsas, aurutatud			100,00	33,46	7,25	0,30	2,56
	Kodujuustu- redise- tomatisal (L)		Kodujuust R 4%-5%, tomat, redis, till, hapukoor R 10%, sõõgisool	50,00	22,31	1,83	1,04	1,72
	Lehtsalatissegu, kikerhersed Petersell ja küüslauguga, kaalikas		Lehtsalatissegu (Lahar, Rooma salat, rukola, spinat), kikerhersed Peterselliga (kikerhersed, küüslauk, oliiviõli, Petersell, sõõgisool, kaalikas)	150,00	107,00	10,50	1,12	5,26
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, Petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,08
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	62,16	1,30	5,34	2,55
	Maitsevesi		Marjad, vesi	200,00	6,50	1,63	0,08	0,15
	Pimatooteid (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilai- ja sepi- toodete 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:		970,91	129,78	31,76	40,19
					NÄDALA KESKMINE KOKKU:			
					807,38	115,17	27,68	29,96
					Põhitoitainetest saadava energia osakaal kogueriast (%)			
					800-900 kcal	45-60%	57,06	30,86
					Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena			
					800-900 kcal	45-60%	25-40%	10-20%
Üldinfo menü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooted								
Allergiat või toiduallergiat põhjustavate koostisainete kohta küsi lianinfot kõigepersonalilt								
Menüü kalorsust on arvestatud gümnaasiumi vanuserühmale 16-18 aastat ja enam								
Jookide kalorsust ei ole arvestatud koolilõuna kalorsaalis ja maitseveest								
Joogivei on igapäevaseit tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsied menüüs								
G - sisaldab gluteeni								
L - sisaldab piimatooted (sh laktoosi)								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab pähkleid								
PT - sisaldab pähkleid, rukola								