



U. naad

Esmaspäev, 02.03		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsihappegaas, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoid		Ahjukala koorekastmes (G, L)	Valge karta, piim, porulauk, toiduõli, nisujahu, toidukoer, söögisool, must pipar, Petersell	135,00	171,18	8,05	10,44	10,88	
		Köögiviljad juustukastmes (G, L)	Lillakaas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim, sulatatud juust, söögisool, must pipar, kuivatatud basilik, Petersell	15,00	13,30	0,98	0,71	0,86	
		Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,51	
		Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	100,00	156,70	30,00	1,01	5,11	
		Aedoad, aurutatud	Aeduba	100,00	41,10	5,59	0,33	2,29	
		Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, värske kurg, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,89	
		Redis, porgand, hernes	Redis, porgand, roheline hernes	150,00	71,16	15,05	0,50	4,47	
		Salatikaste	Öunamahi, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, Petersell	5,00	24,94	0,20	2,88	0,02	
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, purustatud linaseemned	15,00	87,20	0,40	7,19	4,08	
		Maitsevesi	Murjed, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,11	
				50,00					
				30,00	72,85	15,44	0,47	2,6	
				100,00	24,20	6,00	0,20	0,9	
				70,00	33,65	9,44	0,00	0,0	
				Kokku:	851,42	124,55	23,92	24,2	
Teisipäev, 03.03		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsihappegaas, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoid		Tikka masala kastmes kanalihtakid (L)	Purustatud tomat, kanaliha, tomatipasta, vesi, maitsestatamata jogurt, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidrunimah, Tikka Masala maitseainesegu (vürtsikömen, paprika, koriander, ingver, kurkum, kaneel, nelk, tillisoort)	135,00	81,90	5,66	3,52	8,47	
		Tikka masala kastmes tofu (L)	Purustatud tomat, tofu (vesi, söögisool, sidrunhape), tomatipasta, vesi, maitsestatamata jogurt, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidrunimah, Tikka Masala maitseainesegu (vürtsikömen, paprika, koriander, ingver, kurkum, kaneel, nelk, tillisoort), söögisool, suhkru, must pipar	15,00	6,36	0,61	0,27	0,31	
		Pasta, keedetud (G)	Pasta (duruminiisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	36,25	2,58	4,58	
		Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	114,40	17,00	2,90	3,81	
		Porgand, röstitud	Porgand, toiduõli, tüliani	100,00	44,50	6,16	1,22	0,68	
		Hina kapsa-mangosalat	Hina kapsas, mango	100,00	23,00	3,68	0,17	1,00	
		Valge peakapsas, läätset (keedetud), tomat	Valge peakapsas, läätsed, tomat	150,00	50,21	11,12	0,34	2,24	
		Salatikaste	Öunamahi, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, Petersell	5,00	24,94	0,20	2,88	0,02	
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, purustatud linaseemned	15,00	87,20	0,40	7,19	4,08	
		Maitsevesi	Murjed, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,11	
				50,00					
				30,00	72,85	15,44	0,47	2,6	
				100	18,9	4,5	0,1	0,1	
				70	27,98	8,36	0	0,2	
				Kokku:	709,87	151,91	21,52	24,2	
Kolmapäev, 04.03		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsihappegaas, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoid		Burgundia stiilis veiselihapada köögiviljadega (G)	Veiselih, porgand, mugulsibul, šampinjoniid, muatõõsamatahi 100% naturaalne, õunaäädikas, tomatipasta, nisujahu, küüslauk, loorber, tüliani, must pipar, söögisool, vesi,veiseõõlõõn, toiduõli	135,00	139,00	8,41	7,67	8,21	
		Köögivilja-õapada	Purustad oad, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, loorber, tüliani, must pipar, söögisool, vesi, Petersell	15,00	10,20	0,93	0,48	0,39	
		Kartul, aurutatud		100,00	72,90	15,50	0,00	1,91	
		Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
		Baklažaan-sibul-paprika, küpsetatud	Baklažaan, paprika, mugulsibul, toiduõli	100,00	58,01	7,43	3,24	1,07	
		Porgandisalat roheliste hernestega	Porgand, roheline hernes	100,00	62,20	6,45	2,31	1,94	
		Valge rõigas, mais, porulauk	Valge rõigas, mais, porulauk	150,00	63,90	8,67	0,90	2,99	
		Salatikaste	Öunamahi, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, Petersell	5,00	24,94	0,20	2,88	0,02	
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, purustatud linaseemned	15,00	87,20	0,40	7,19	4,08	
		Maitsevesi	Murjed, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,11	
				50,00					
				30,00	72,85	15,44	0,47	2,6	
				100,00	32,40	8,90	0,20	0,8	
				70,00	33,65	9,44	0,00	0,0	
				Kokku:	695,49	85,15	25,69	25,11	
Neljapäev, 05.03		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsihappegaas, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoid		Ahjulihal, hautatud öunamahlaga (PT)	Sealih, öunamahl, söögisool, must pipar	75,00	137,78	1,55	8,25	15,08	
		Kikerherne-porgandi kotletid (G, PT)	Kikerherne, porgand, mugulsibul, küüslauk, kaerahelbed, toiduõli, jahvatatud paprika, Petersell, sidrunimah, söögisool	100,00	136,20	13,26	4,56	5,44	
		Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,51	
		Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,00	4,11	
		Ahjuköögilvjad	Battar, porgand, peetirak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44	
		Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoer	100,00	118,00	7,97	7,88	3,71	
		Peedi-roheliseisubulasalat	Peet, roheline sibul	125,00	50,88	6,34	0,31	2,19	
		Valge peakapsas, porgand, hapukurk	Valge peakapsas, porgand, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, õli)	125,00	62,50	13,25	0,21	0,75	
		Salatikaste	Öunamahi, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, Petersell	5,00	24,94	0,20	2,88	0,02	
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, purustatud linaseemned	15,00	87,20	0,40	7,19	4,08	
Maitsevesi		Murjed, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,11		
				50,00					
				90,00	123,10	36,15	1,00	3,5	
				100,00	30,24	7,44	0,10	1,2	
				70,00	27,98	8,36	0,00	0,2	
				Kokku:	1138,66	155,48	34,39	64,47	
Reede, 06.03		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsihappegaas, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoid		Kana-suvikõrvitsa pastavorm (G, L, M)	Täisterapasta, pasta (duruminiisujahu, vesi), kanahakkliha, suvikõrvits, suvikõrvits, juust, kanamuna, oim, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, basilik, öunne, Petersell	250,00	395,00	39,90	15,10	22,9	
		Rohelise herne pasta (G, L)	Täisterapasta, pasta (duruminiisujahu, vesi), hernes, mugulsibul, küüslauk, toidukoer, sulatatud juust, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	50,00	62,90	6,13	2,46	3,01	
		Küüslauk-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, küüslauk, söögisool	50,00	64,00	11,90	3,43	1,21	
		Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüliani	100,00	60,80	9,49	1,12	1,64	
		Kõrvitsa-apelsinisalat	Kõrvits, apelsin	100,00	22,30	3,95	0,10	0,71	
		Hina kapsas, marineeritud šampinjoniid, brokoli	Hina kapsas, marineeritud šampinjoniid (šampinjoniid, küüslauk, Petersell, toiduõli, söögisool, must pipar), brokoli	150,00	55,80	5,09	2,58	3,47	
		Salatikaste	Öunamahi, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, Petersell	5,00	24,94	0,20	2,88	0,02	
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, purustatud linaseemned	15,00	87,20	0,40	7,19	4,08	
		Maitsevesi	Murjed, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,11	
						50,00			
				30,00	72,85	15,44	0,47	2,6	
				100,00	35,63	9,12	0,10	1,1	
				70,00	33,65	9,44	0,00	0,0	
				Kokku:	1138,66	155,48	34,39	64,47	

Info mail: kochs

Uudinfo menüü kohta

Taimetõli võib sisaldada muna-ja piimatõiteid

Alergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi isamot köökipersonalit

Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi

Menü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet

Võimalusel kasutame
loodetud ja loodetud

Tähtsad menüüs

G – sisaldab rakkooni I – sisaldab niimatoorteid (sh laktoosi)

G – sisaldab gluteeni
L – sisaldab piimatootet
M – sisaldab muna
P – sisaldab rühkeid

M – sisaldab muna
PT – portsionikoode
P – sisaldab pähkeld
VS – vähendatud suhkrus