



Esmaspäev, 09.03		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoid	Sealiigajalašš porgandiga (G)	Sealiha, porgand, mugulsibul, tomatipasta, vesi, nisujahu, toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	135,00	119,00	8,22	7,21	6,48	
	Juurviljajalašš (G, L)	Porgand, juurseller, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, nisujahu, vesi, hapukoor, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	15,00	9,28	1,17	0,29	0,24	
	Taisterapasta/pasta (G), keedetud	Taisterapasta, pasta (durummisu/ahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	151,25	28,25	2,58	4,56	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84	
	Rooskapsas, aurutatud	Rooskapsas	100,00	45,80	3,08	0,55	4,95	
	Hinna kapsa salat ananassiga	Hinna kapsas, ananass, toiduõli	100,00	41,31	5,16	2,13	0,94	
	Peet, hernes, valge röigas	Peet, rüheline hernes, valge röigas	150,00	50,45	11,45	0,28	2,34	
	Salatikaste	Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sineipipulber, söögisool, must pipar, Petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliiseemned, purustatud linaseemned	10,00	58,10	0,26	4,79	2,72	
	Maitsevesi	Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15	
Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00						
Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61		
Kapsas, valge		100,00	36,24	7,44	0,10	1,20		
Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21		
			Kokku:	841,87	114,95	29,81	31,35	
Teisipäev, 10.03		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoid	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)	Valge kala, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor, söögisool, valge pipar, sidrunkook, till	135,00	192,47	8,29	12,73	11,07	
	Kikerherne-köögiviljapada (L)	Kikerhermes, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, sidrun, piparmünt, Petersell, vesi, toidukoor, toiduõli, sõõnikoor, must riis	15,00	13,90	1,17	0,56	0,60	
	Kauboi kartulid	Kartul (koorega), toiduõli, söögisool	100,00	103,00	19,40	1,11	2,64	
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,28	2,50	
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	100,00	34,30	6,14	0,21	2,06	
	Porgandi-paprikasalat	Porgand, paprika, toiduõli	100,00	38,30	7,38	1,20	0,79	
	Kapsas, edamame uba, tomat	Kapsas, edamame uba (sojajuha), tomat	150,00	49,60	9,84	0,52	2,35	
	Salatikaste	Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sineipipulber, söögisool, must pipar, Petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliiseemned, purustatud linaseemned	10,00	58,10	0,26	4,79	2,72	
	Maitsevesi	Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15	
Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00						
Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61		
Kaalikas		100,00	35,83	9,12	0,10	1,10		
Kaalikas		70,00	33,65	8,44	0,00	0,00		
Õun			Kokku:	841,87	117,13	30,45	28,55	
Kolmapäev, 11.03		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoid	Kodune pikkpoiss (L, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, riis, kana, piim, sool, must pipar, toiduõli	100,00	261,90	5,02	19,50	16,30	
	Köögivilja-õapada	Punased oad, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, toorber, tüümian, must pipar, söögisool, vesi, Petersell	50,00	33,85	3,11	1,62	1,14	
	Tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basilik, söögisool, must pipar	50,00	18,37	4,22	0,03	0,43	
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84	
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (durum nisujahu), vesi, söögisool	100,00	156,70	30,00	1,01	5,19	
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak	100,00	67,81	16,74	0,63	1,79	
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värsked kurk	100,00	14,30	2,60	0,10	1,05	
	Kaalikas, mais, marineeritud punane sibul	Valge peapaksas, mais, marineeritud punane sibul, punane sibul, sidrunimah, õunaädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar	150,00	82,40	12,90	1,00	3,01	
	Salatikaste	Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sineipipulber, söögisool, must pipar, Petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliiseemned, purustatud linaseemned	10,00	58,10	0,26	4,79	2,72	
Maitsevesi	Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15		
Piimatooted (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	8,60	0,20	0,60		
Apelsin		70,00	29,90	7,14	0,07	0,77		
			Kokku:	1063,88	133,25	45,83	45,66	
Neljapäev, 12.03		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoid	Kana-porrulaugukaste (G, L)	Kanaliha, porulauk, nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, must pipar, Petersell	135,00	187,84	11,34	11,13	10,30	
	Läätse-kaalika-porgandipada	Läätised (punased/leirandid), kaalikas, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, tüümian, loorber, söögisool, must pipar, Petersell	15,00	16,60	1,98	0,52	0,80	
	Kurkumiga riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, kurkum, toiduõli	75,00	118,75	20,27	3,56	1,72	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisujahu), vesi, söögisool	75,00	117,51	20,05	0,78	3,89	
	Ahjuköögiviljad	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100,00	70,65	14,93	1,45	1,44	
	Punase kapsa salat virsiku ja hernevorsetega	Punane kapsas, virsik, herned/roset	100,00	33,37	7,72	0,17	1,43	
	Redis, porgand, kurk	Redis, porgand, kurk	150,00	28,55	7,00	0,15	1,05	
	Salatikaste	Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sineipipulber, söögisool, must pipar, Petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliiseemned, purustatud linaseemned	10,00	58,10	0,26	4,79	2,72	
	Maitsevesi	Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15	
Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00						
Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61		
Valge redis		100,00	18,90	4,80	0,10	0,80		
Õun		70,00	33,65	8,44	0,00	0,00		
			Kokku:	837,87	125,17	31,20	28,97	
Reede, 13.03		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoid	Mulgi kapsad sealiha (G)	Hapukapsas, sealiha, mugulsibul, odrakruup, vesi, toiduõli, suhkur, söögisool	135,00	173,00	18,60	6,99	7,35	
	Mulgi kapsad, lihata (G)	Hapukapsas, mugulsibul, odrakruup, vesi, toiduõli, suhkur, söögisool	15,00	14,90	2,06	0,52	0,31	
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	35,50	1,23	3,00	0,90	
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
	Kaalikas, röstitud	Kaalikas, toiduõli	100,00	51,80	7,46	1,12	1,32	
	Peedi-küüslaugusalat hapukoorega (L)	Peet, küüslauk, hapukoor, söögisool	100,00	57,41	8,96	2,11	1,78	
	Hinna kapsas, oad (keedetud), porgand		150,00	93,30	13,50	0,32	5,80	
	Salatikaste	Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sineipipulber, söögisool, must pipar, Petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliiseemned, purustatud linaseemned	10,00	58,10	0,26	4,79	2,72	
Maitsevesi	Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15		
Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00						
Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61		
Nuikapsas		100	24,2	6	0,2	0,5		
Pirn								
			Kokku:	70,98	8,36	0	0,21	
			Kokku:	879,11	116,97	31,77	30,88	
			Põhivahetused saadava energia osakaal kogumengist (MJ)	54,13	32,83	14,18		
			Nõutud vähemik kuhu sõltab kasutamisest	45-49 MJ	29-40 MJ	16-20 MJ		
Üldine menüü kohta								
Taimetoid võib sisaldada muna- ja piimatooted								
Allergiat või toiduallergiat põhjustavate toiduainete kohta teavitatakse söögikogumengist								
Menüü on koostatud täiskasvanutele, arvestades gümnaasiumi vanusehruusi (16-19-aastased ja vanemad) tootmisvajadusi								
Menüü sisaldab vähemalt 20% rahvastikuühendustöö tootmist								
Võimalike toiduainete koostise ja valmistamise kohta teavitatakse tootmis- ja valmistamis- ja kvaliteetide kohta teavitatakse toot								