



Esmaspäev, 30.03	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bõfstrooganov (G, L)	Veiseliha, vesi, hapukoor, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, toiduõli, sinep, petersell, must pipar	135,00	162,41	6,40	12,69	5,39
Taimetoit	Azuu punaste ubadega (G)	Punased oad, toiduõli, nisujahu, mugulsibul, küüslauk, tomatipüree, vesi, hapukoor, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, loorber, petersell	50,00	38,90	4,39	1,62	1,23
	Taisterapasta/pasta (G), keedetud	Taisterapasta, pasta (durum nisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Porgand, röstitud	Porgand, toiduõli, tüümiin, meel, söögisool	100,00	60,20	7,54	2,24	0,73
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, värsked kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Redis, peet, hernes	Redis, peet, roheline hernes	150,00	71,16	15,05	0,50	4,49
	Salatikaste	Õunamahli, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahli, sineppipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi	Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Nuikapsas		100	24,2	6	0,2	0,5
	Pirn		70	27,98	8,38	0	0,21
<b>Kokku:</b>				<b>894,35</b>	<b>109,99</b>	<b>40,37</b>	<b>25,43</b>

Teisipäev, 31.03	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-paprikahautis (G, L)	Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, paprika, nisujahu, toidukoor, jahvatatud paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	135,00	141,38	6,45	8,92	9,51
Taimetoit	Aedviljavorm juustuga (L)	Kartul, porgand, brokoli, lillkapsas, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, söögisool, juust, must pipar, ürdid, vesi	50,00	30,00	4,53	0,69	1,05
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisujahu), vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli	100,00	79,80	11,20	1,86	1,87
	Kõrvitsa-apelsinialat	Kõrvits, apelsin	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Hiina kapsas, mais, šampinjoniid peterselliga	Hiina kapsas, mais, šampinjoniid peterselliga (šampinjoniid, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar)	150,00	70,24	13,15	1,45	4,18
	Salatikaste	Õunamahli, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahli, sineppipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi	Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kaalikas		100	35,63	9,12	0,1	1,1
	Õun		70	33,65	9,44	0	0
<b>Kokku:</b>				<b>842,17</b>	<b>113,37</b>	<b>36,73</b>	<b>31,27</b>

Kolmapäev, 01.04	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealiha-kõrgviljapada ürtidega	Sealiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, söögisool, must pipar, ürdid	135,00	74,66	6,30	3,17	6,27
Taimetoit	Läätsestrooganov (G, L)	Läätсед, hapukoor, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, vesi, toiduõli, sinep, must pipar, söögisool, värsked petersell	15,00	19,60	1,64	1,12	0,61
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, vesi, söögisool	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kõrvits, küpsetatud	Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüümiin, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78
	Peedi-pimisalat rukolaga	Keedupeet, piim, rukola	100,00	41,70	7,88	0,10	1,24
	Valge peakapsas, läätsed (keedetud), tomat		150,00	50,21	11,12	0,34	2,24
	Salatikaste	Õunamahli, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahli, sineppipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi	Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Valge redis		100	18,9	4,5	0,1	0,8
	Pirn		70	27,98	8,38	0	0,21
<b>Kokku:</b>				<b>719,76</b>	<b>99,53</b>	<b>26,70</b>	<b>23,07</b>

Neljapäev, 02.04	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, makaronid (durum nisujahu, vesi), mugulsibul, porgand, toiduõli, till, vesi, petersell, varsseller	400,00	324,00	29,10	14,00	17,80
Taimetoit	Aedviljasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Kartul, toidukoor, mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi	50,00	27,83	2,95	1,30	0,87
	Hapukoor, R 10%		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Pasha kohupimakraem vahukoore ja maitsestatama jogurtiga (L)	Maitsestatama kohupiim, maitsestatama jogurt, vahukoor, suhkur, vaniljusuhkur, rosinad, kuivatatud aprikoos, apelsinikoor. Kuivatatud punviljad-aprikoos, rosin, võivad sisaldada väikesi salitsüülinaid E220, võivad sisaldada päikite	160,00	314,00	35,40	14,80	9,58
	Maitsevesi	Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
<b>Kokku:</b>				<b>780,48</b>	<b>85,76</b>	<b>33,64</b>	<b>31,91</b>

Reede, 03.04	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Kokku:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>				<b>809,19</b>	<b>101,91</b>	<b>32,66</b>	<b>27,92</b>
<b>Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)</b>				<b>50,38</b>	<b>36,55</b>	<b>13,80</b>	<b>13,80</b>
<b>Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena</b>				<b>800-900 kcal</b>	<b>45-60%E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>

**Üldinfo menüü kohta**  
Taimetoid võib sisaldada muna- ja piimatoteid  
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögi-personaalt  
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16-19-aastased ja vanemad) tootumisvajadusi  
Menüü sisaldab vähemalt 20% maitsepolümeeridest koosnevat tootmist  
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eesti maitse toorainet, eelistades värsked ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut  
Jooget on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

**Tähtsised menüüs**  
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)  
M – sisaldab muna P – sisaldab päikiteid  
PT – portsjonoode VS – vahendatud suhkruga