

05.04.2020									
Esmaspäev, 06.04	Lõunasöök		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoi	Kurzeme strooganov (G, L)		Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisu jahu, hapukoor , vesi, söögisool, must pipar	135,00	137,93	5,02	10,71	5,71	
	Seenestrooganov (G, L)		Šampinjoniid, mugulsibul, tomatipõree, nisu jahu, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	15,00	8,99	0,75	0,62	0,22	
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
	Taisterapasta/pasta (G), keedetud		Taisterapasta, pasta (durumini sjahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55	
	Brokoli, aurutatud		Brokoli	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16	
	Hiina kapsa salat ananassiga		Hiina kapsas, ananass, oliivõli	100,00	41,31	5,16	2,13	0,94	
	Redis, porgand, kurk		Redis, porgand, kurk	150,00	28,55	7,05	0,15	1,05	
	Salatikaste		Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, purustatud linaseemned	15,00	87,20	0,40	7,19	4,08	
	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	
	Kapsas, valge			100,00	30,24	7,44	0,10	1,10	
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
				Kokku:	761,14	89,97	33,59	26,99	
Teisipäev, 07.04	Lõunasöök		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoi	Kartulivorm kanalihaga (L, M)		Kartul, sealiha, kanamuna, piim, mugulsibul, söögisool, must pipar, petersell	300,00	315,00	38,70	10,23	15,63	
	Kikerherme-köögiviljapajal (L)		Kikerhemed, paprika, porgand, mugulsibul, küüslauk, sidrun, piparmünt, petersell , toidukoor , vesi, toiduõli, söögisool, must oiair	50,00	46,30	3,91	1,87	2,01	
	Jogurti-küüslaugukaste, külm (L)		Maitsestamata jogurt , küüslauk, sidrunimah, suhkur, söögisool	50,00	41,65	2,91	2,40	2,07	
	Kõrvits, küpsetatud		Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüümian, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78	
	Peet, hernes, redis		Peet, roheline hernes, redis	150,00	69,91	15,90	0,45	3,29	
	Salatikaste		Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, purustatud linaseemned	15,00	87,20	0,40	7,19	4,08	
	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			100,00	18,90	4,50	0,10	0,80	
	Pim			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
				Kokku:	804,89	94,85	33,94	31,89	
Kolmapäev, 08.04	Lõunasöök		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoi	Makaronid köögiviljade ja hakklihaga (sea-veise segahakkliha) (G)		Taisterapasta, pasta (durumini sjahu, vesi), mugulsibul, küüslauk, paprika, porgand, suvikõrvits, segahakkliha, tomatipasta, vesi, söögisool, must pipar, petersell	300,00	352,62	55,26	8,13	17,30	
	Kreemine köögivilja-juustupasta (G, L)		Taisterapasta, pasta (durumini sjahu, vesi), mugulsibul, küüslauk, ananass, paprika, suvikõrvits, toiduõli, vesi, sulatatud kuust , toidukoor , söögisool, must oiair, basiilik	20,00	29,42	3,25	1,41	0,82	
	Soe tomatikaste basiilikuga		Purustatud tomat, tomatipasta, küüslauk, mugulsibul, vesi, suhkur, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik	50,00	23,45	3,53	1,16	0,41	
	Pastinaak, röstitud		Pastinaak, toiduõli	100,00	67,81	16,74	0,63	1,79	
	Peedi-küüslaugusalat hapukoorega (L)		Peet, küüslauk, hapukoor , söögisool	100,00	57,41	8,96	2,11	1,79	
	Hiina kapsas, mais, marineeritud punane sibul		Hiina kapsas, mais, marineeritud punane sibul (punane sibul , sidrunimah), õunaädikas, vesi, söögisool, suhkur , must pipar	150,00	74,19	15,61	1,00	3,01	
	Salatikaste		Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, purustatud linaseemned	15,00	87,20	0,40	7,19	4,08	
	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	
	Porgand			100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	
	Melon			70,00	18,70	4,34	0,07	0,42	
				Kokku:	897,16	134,25	36,48	33,04	
Neljapäev, 09.04	Lõunasöök		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoi	Kalapada värviliste köögiviljadega		Valge kala , mugulsibul, küüslauk, porgand, tomat, toiduõli, sidrunimah, tüümian, pastinaak, mais, loorber, söögisool, must oiair, petersell	150,00	103,00	9,24	3,18	7,25	
	Vahemere köögiviljahautis		Baklažaan, suvikõrvits, mugulsibul, tomat, tomatipasta, küüslauk, must pipar, vesi, söögisool, tüümian, basiilik, toiduõli, rosmariin, petersell	50,00	20,00	2,07	0,85	0,54	
	Riis, keedetud		Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,56	1,71	
	Kartul, aurutatud			75,00	54,40	11,60	0,08	1,42	
	Liikapsas, aurutatud		Liikapsas	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 (sojauba) , tomat	150,00	49,60	9,64	0,92	2,35	
	Salatikaste		Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, purustatud linaseemned	15,00	87,20	0,40	7,19	4,08	
	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			100,00					
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
				Kokku:	892,63	93,15	26,75	23,02	
Reede, 10.04	Lõunasöök		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoi	Kalkunilihaguuljašš (G)		Kalkuniliha, mugulsibul, küüslauk, nisu jahu, toiduõli, jahvatatud paprika, tomatipasta, vesi, söögisool, must pipar, till	135,00	91,30	6,34	4,41	6,58	
	Läätseguuljašš		Läätсед (rohelineid või pruuniid), mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipõree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	15,00	22,18	2,69	0,91	1,03	
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
	Kuskuss, keedetud (G)		Kuskuss (durumini sjahu, vesi, söögisool)	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89	
	Kaalikas, röstitud		Kaalikas, toiduõli	100,00	51,80	7,46	1,12	1,32	
	Suvikõrvitsa-kurgisalat		Suvikõrvits, värsked kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05	
	Peet, Hiina kapsas, uba		Peet, Hiina kapsas, uba	150,00	52,38	11,43	0,25	2,85	
	Salatikaste		Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, purustatud linaseemned	15,00	87,20	0,40	7,19	4,08	
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Nuikapsas			100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	
	Pim			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
				Kokku:	702,32	99,00	23,90	26,46	
				NÄDALA KESKMINNE KOKKU:					
				Põhitoitainetest saadava energia osakaal kogupereenergia (144)					
				Nõutud vähemik kahe nädala kehtestamisel					
				800-900 kcal	45-60%	25-40%	10-20%		
Üldinfo menüü kohta									
Taimetoi või sisaldada muna- ja piimatooted									
Allergilised või toiduallergiatel põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köögipersonalt									
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16-19-aastased ja vanemad) tulemusvajadusi									
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahedollumajanduslikku toorainet									
Võimalusel kasutame koostilina valmistamiseks Eestiastist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut									
Järgnevat on täpselt sellest toorainest kasutatud kogus									
Tähtsised menüü									
G – sisaldab gluteeni									
L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)									
M – sisaldab muna									
P – sisaldab pähklit									
PT – noortibiootid									
V – sisaldab suhkrut									