



Esmaspäev, 20.04		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valkud, g
Taimetoit	Magushapu kanapada seesamiseemnetega	Kanaliha, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimah, maisitärklis, sidrunimah, suhkur, söögisool, must pipar, seesamiseemned, petersell	135,00	141,10	13,79	7,40	5,71	
	Magushapu tofupada seesamiseemnetega	Tofu (vesi, sojaube, sidrunhape), porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimah, maisitärklis, sidrunimah, suhkur, söögisool, must õlar, seesamiseemned, petersell	15,00	11,82	2,05	0,31	0,37	
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71	
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (durummisujahuh), vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	3,89	
	Kaalikas, röstitud	Kaalikas, toiduõli	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10	
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,33	11,16	1,32	0,59	
	Jääsalat, marineeritud šampinjonid, valge redis	Jääsalat, marineeritud šampinjonid (šampinjonid, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar), valge redis	150,00	29,99	6,82	0,20	1,85	
	Salatikaste	Öunamahi, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipuuber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalleiseemned, 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	2,81	
	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,26	
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00		
				Kokku:	789,80	119,77	26,84	23,29
Teisipäev, 21.04		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valkud, g
Taimetoit	Lõhekaaste (G, L)	Lõhe, soe valge kaaste (toiduõli, nisujahu, piim, söögisool, toidukoor), till	135,00	212,09	8,63	14,04	12,64	
	Koorene köögiviljakaste peterselliga (G, L)	Kaalikas, mugulsibul, pastinaak, porgand, toiduõli, nisujahu söögisool, piim, toidukoor, must pipar, petersell	15,00	16,10	1,44	0,97	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	
	Pastinaak, küpsetatud	Pastinaak, toiduõli	100,00	79,80	11,20	1,66	1,87	
	Peedi-rohelisesibulasalat	Keedupeet, roheline sibul	100,00	40,70	9,13	0,25	1,72	
	Kapsas, kikerhernes (keedetud), tomat	Valge peakapsas, kikerhernes (kikerhernes, vesi, söögisool), tomat	150,00	50,37	11,26	0,57	2,07	
	Salatikaste	Öunamahi, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipuuber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalleiseemned, 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	2,81
	Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10	
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
				Kokku:	799,29	101,20	31,22	30,68
Kolmapäev, 22.04		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valkud, g
Taimetoit	BBQ kanakintsuliha, ahjus küpsetatud (PT)	Kanaliha, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, vesi, toiduõli, söögisool, paprikapuuber, küüslaugupuuber, sibulapuuher, jahvatatud must pipar, sinepipuuber), söögisool, toiduõli, värske petersell	70,00	86,80	1,03	1,90	16,52	
	Köögivilja-lättsehaudis (L)	Lättised (rohelineid või pruunid), porgand, mugulsibul, küüslauk, vassellid, suvikõrvits, paprika, purustatud tomat, tomatipasta, toidukoor, toimusen, petersell, söögisool, must pipar	50,00	58,62	4,73	3,40	1,69	
	Soe tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	150,00	52,62	9,83	1,64	1,16	
	Kuskuss (G)	Kuskuss (durum nisu/jahu)	75,00	111,00	21,90	0,65	3,57	
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	114,40	17,00	2,90	3,88	
	Bataat, röstitud	Bataat, toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool	100,00	157,00	29,30	2,75	1,96	
	Grillsalat	Hina kapsas, tomat, hapukurk (kurk, vesi, sool, till), punane sibul, sidrunimah, toiduõli, söögisool, suhkur, must õlar	100,00	25,48	4,46	0,65	1,09	
	Porgand, mais, porrulauk	Porgand, mais, porrulauk	150,00	70,80	15,48	0,95	2,85	
	Salatikaste	Öunamahi, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipuuber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalleiseemned, 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	73,80	14,25	0,60	2,15	
	Nuikapsas		100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
				Kokku:	951,72	135,84	29,26	39,99
Neljapäev, 23.04		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valkud, g
Taimetoit	Riisi-köögiviljaroog sealihaga	Sealiha, riis, porgand, mugulsibul, küüslauk, rohelineid hermed, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, maitsetahts	300,00	453,00	52,60	19,40	14,40	
	Riisiroog muna ja köögiviljadega (M)	Riis, kanamuna, porgand, paprika, suvikõrvits, mugulsibul, spinat, rohelineid hermed, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	50,00	61,40	8,21	2,16	1,79	
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsetamata jogurt, küüslauk, apelsinimah 100% naturaalne, söögisool, petersell	100,00	88,60	11,20	3,96	1,87	
	Aedoad, aurutatud		100,00	41,10	5,59	0,33	2,20	
	Kapsa-paprikasalat	Valge peakapsas, paprika	100,00	29,79	7,23	0,12	1,18	
	Kõrvits, spinat, nuikapsas	Kõrvits, spinat, nuikapsas	150,00	26,55	5,40	0,35	1,50	
	Salatikaste	Öunamahi, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipuuber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalleiseemned, 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	2,81
		Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,80
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
				Kokku:	877,64	124,85	29,61	39,63
Reede, 24.04		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valkud, g
Taimetoit	Pasta Bolognese vormiroog (G)	Pasta (durummisujahuh, vesi), purustatud tomat, väikehakkliha, vesi, mugulsibul, porgand, tomatipasta, küüslauk, toiduõli, punne, must õlar, söögisool, basiilik	300,00	376,00	64,00	6,07	14,10	
	Pasta kikerherne ja juustuga (G, L)	Taisterapasta, pasta (durummisujahuh, vesi), kikerhemed, paprika, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, juust, vesi, toiduõli, söögisool, must õlar, basiilik, punne, jahvatatud tilliroos, petersell	100,00	172,00	20,80	6,56	5,28	
	Tomatikaste	Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, petersell, mustpipar, söögisool	50,00	18,35	3,97	0,03	0,43	
	Lillikapsas, aurutatud	Lillikapsas	100,00	33,46	7,25	0,30	2,56	
	Lehtsalatiseg	Jääsalat, Rooma salat, spinat, rukola	100,00	18,48	2,83	0,37	1,63	
	Peet, kaalikas, kurk	Peet, kaalikas, kurk	150,00	44,26	10,81	0,10	1,80	
	Salatikaste	Öunamahi, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipuuber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalleiseemned, 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	2,81	
		Valge redis		100,00	18,90	4,50	0,10	0,80
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
				Kokku:	899,89	139,62	23,86	33,11
				NÄDALA KEEMINE KOKKUS:	124,28	29,96	31,46	
				Põhitainetest saadava energia osakaal kogueriast (NE)	883,35	56,28	30,62	14,25
				Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	800-900 kcal	45-60%NE	25-40%NE	10-20%NE
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooted								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisainete kohta kosi laasarfo kogeenorall								
Menüü on koostatud teavikadustat, arvutades gineeristatü vasseriormha (16-19-aastased ja vanemad) tohvisviipidat								
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahaõõ								