



Esmapäev, 27.04	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Sisiveskust, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetol	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, vesi, toidukoor , mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karpiputber (koriander, kurkum, põõs-lambaliha, Cayenne / pipar, adeseõli), võrsasöömen, must pipar, värske petersell, must pipar	135,00	146,00	3,57	9,84	10,70
	Kikerherne-karrikaste (G, L)	Kikerherne, vesi, toidukoor , nisujahu, mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karpiputber (koriander, kurkum, põõs-lambaliha, Cayenne / pipar, adeseõli), võrsasöömen, must pipar, värske petersell, must pipar	15,00	17,40	1,14	1,05	0,54
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisu/jahu), vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Beebiporgandid, aurutatud	Porgand, toiduõli, söögisool	100,00	35,60	6,16	0,22	0,66
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Hiina kapsas, roheline hernes, porrulaud		150,00	62,27	12,46	0,50	4,79
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepiputber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,99	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, purustatud linaseemned	15,00	87,20	0,40	7,19	4,08
	Maltsevesi	Marjap, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
Taimetol	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81
	Valge redis		100,00	18,90	4,50	0,10	0,80
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
		Kokku:		851,80	108,28	23,31	37,89
Teisipäev, 28.04		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Sisiveskust, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetol	Prantsuseürtltega selge kalahautis	Valge kala, porrulaud, apteegilill, pastinaak, varsseller, suvikõrvits, küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, petersell	250,00	225,00	6,99	11,70	20,70
	Koorene suvikõrvitsapada rohelistele ubadega (L)	Suvikõrvits, porgand, mugulsibul, aedoad, kaalikas, paprika, toidukoor , vesi, maisitärklis, toiduõli söögisool, petersell	25,00	16,56	1,07	1,16	0,29
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, pasta (durumisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	75,00	125,61	20,63	2,93	3,55
	Baklažaan-sibul, küpsetatud	Baklažaan, mugulsibul, toiduõli	100,00	98,00	4,91	3,24	1,07
	Valge redise-paprikasalat		100,00	20,48	4,88	0,12	0,84
	Porgand, kurk, mais		150,00	63,49	13,98	0,85	2,30
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepiputber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,99	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, purustatud linaseemned	15,00	87,20	0,40	7,19	4,08
	Maltsevesi	Marjap, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
Taimetol	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81
	Nuikapsas		100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	Õun		70,00	33,65	8,44	0,00	0,00
		Kokku:		837,81	97,35	23,36	37,85
Kolmapäev, 29.04		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Sisiveskust, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetol	Kirju pikkpoiss kanahakklihast (G, M, PT)	Broilerhakkliha, mugulsibul, karumuna, riisival, vesi, porgand, toiduõli, söögisool, must pipar	80,00	111,19	6,04	3,85	13,68
	Kikerherne-porgandi kotletid (G, PT)	Kikerherne, porgand, mugulsibul, küüslauk, kanaherbed, toiduõli, jahvatatud paprika, petersell, sidrunimah, söögisool	100,00	136,20	13,26	4,98	5,40
	Soe valge kaste (G, L)	Piim , toidukoor , nisujahu, toiduõli, sool	100,00	118,00	7,97	7,89	3,75
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,80	0,47	2,27
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüümian, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	14,85	2,74	0,15	1,21
	Peet, valge redis, marineeritud punane sibul	Peet, valge redis, marineeritud punane sibul (punane sibul, sidrunimah, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar)	150,00	55,85	13,08	0,30	1,86
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepiputber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,99	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, purustatud linaseemned	15,00	87,20	0,40	7,19	4,08
Taimetol	Maltsevesi	Marjap, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
		Kokku:		940,79	112,61	37,60	38,33
Neljapäev, 30.04		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Sisiveskust, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetol	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	135,00	128,00	6,12	7,38	7,46
	Ühepajatoit rohelistele hernestega	Rohelised herned, kapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	15,00	11,20	1,15	0,49	0,33
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Odrakruup (G)	Odrakruup , vesi, sool	75,00	71,80	14,20	0,45	1,87
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,88
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värske kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Jäasalat, nukapsas, uba (keedetud)	Jäasalat, nukapsas, uba	150,00	41,38	9,35	0,36	1,89
	Kodujuust (L)	Kodujuust	50,00	51,40	1,25	2,20	6,65
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepiputber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,99	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, purustatud linaseemned	15,00	87,20	0,40	7,19	4,08
Taimetol	Maltsevesi	Marjap, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81
	Valge redis		100,00	18,90	4,50	0,10	0,80
	Apelsin		70,00	29,90	7,14	0,07	0,77
		Kokku:		698,29	85,32	25,33	36,79
Reede, 1.05 KEVADPÜHA		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Sisiveskust, g	Rasvad, g	Valgud, g
				0,00	0,00	0,00	0,00
				819,82	80,89	25,12	27,71
					39,38	27,68	13,62
					800-900 kcal	45-60g/E	25-40g/E
							10-20g/E
Üldised märkused							
Taimetol võib sisaldada muna-ja piimatooted							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta kisi isainfoot kõigipersonaalt							
Menüü on koostatud teaduslikult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% taimepõlvkonnajärgseid tooteid							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eesti maitse toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut							
Järgnevi on ligikaudselt tausta saadaval loju päeva jookid							
Tähtsate märkused							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pärlit					
PT – portsjootoode		VH – vähendatud suhkruga					