



Eemaspäev, 01.06		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoi	Bõstrooganov (G, L)	Veisliha, vesi, hapukoor, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, toiduõli, sinep, petersell, must pipar		135,00	162,41	6,40	12,69	5,39	
	Tomati-seenekaste (G, L)	Šampinjoniid, mugulsibul, või, nisujahu, tomatipüree, must pipar, kohlivoor, basilik		50,00	28,40	1,90	1,71	1,01	
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, pasta (durum nisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli		75,00	125,63	20,63	2,93	3,58	
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli		75,00	118,13	19,59	3,55	1,71	
	Porgand, röstitud	Porgand, toiduõli, tüümi, mesi, söögisool		100,00	60,20	7,54	2,24	0,73	
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, värsked kurk, till		100,00	20,30	3,15	0,66	0,98	
	Redis, peet, hernes	Redis, peet, roheline hernes		150,00	71,16	15,05	0,50	4,49	
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinep, sinep, söögisool, must pipar, petersell		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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 sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,85	15,44	0,47	2,61	
	Nuikapsas			100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
Kokku:				883,85	106,60	48,46	25,21		
Teisipäev, 02.06		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoi	Kanaliha-köögiviljahautis (G, L)	Kanaliha, porgand, mugulsibul, paprika, nisujahu, toiduõli, küüslauk, jahvatatud paprika, toidukoor, vesi, peretsell		135,00	141,38	6,45	8,92	9,51	
	Aedviljavorm juustuga (L)	Kartul, porgand, brokoli, lillkapsas, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, söögisool, juust, must pipar, ürdid, vesi		50,00	30,00	4,53	0,69	1,06	
	Kartul, aurutatud			100,00	72,50	15,50	0,60	1,98	
	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	1,66	1,87	
	Coleslaw salat (L)	Valge peakapsas, porgand, mugulsibul, petersell, hapukoor, sinep, söögisool, must pipar,		100,00	41,50	5,09	1,26	1,28	
	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, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinep, sinep, söögisool, must pipar, petersell		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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 sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,85	15,44	0,47	2,61	
	Porgand			100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	
	Banaan			70,00	71,70	16,20	0,21	0,84	
Kokku:				902,89	123,66	31,73	31,75		
Kolmapäev, 03.06		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoi	Sealiha-köögiviljapada ürtidega	Sealiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, söögisool, must pipar, ürdid, valgepunane peakapsas		135,00	74,66	6,30	3,17	6,27	
	Läätsestrooganov (G, L)	Läätseid, hapukoor, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, vesi, toiduõli, sinep, must pipar, söögisool, värsked petersell		15,00	19,60	1,64	1,12	0,61	
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool		100,00	156,70	30,00	1,61	5,19	
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool		100,00	128,75	28,63	0,26	2,50	
	Kõrvits, küpsatud	Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüümi, toiduõli, söögisool, must pipar		100,00	44,00	2,51	3,12	0,78	
	Peedi-pirnusalat rukolaga	Keedupöet, pirn, 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, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinep, sinep, söögisool, must pipar, petersell		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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 sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,85	15,44	0,47	2,61	
	Valge redis			100,00	18,90	4,50	0,10	0,80	
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
Kokku:				808,15	118,63	25,81	26,48		
Neljapäev, 04.06		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoi	Hakkiha-porgandipikpoiss (G, M, PT)	Sea-veise segahakkiha, porgand, mugulsibul, riis, kanamuna, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar		100,00	172,00	6,19	10,20	13,00	
	Kikerherne-porgandipajaroo (L)	Kikerherneid, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, sidrun, petersell, toidukoor, piparmünt, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar		50,00	46,30	3,90	1,87	2,01	
	Jogurtikaste ürtidega (L)	Maitsestatamata jogurt, apelsinimahli, petersell, küüslauk, söögisool		50,00	44,30	5,60	1,98	0,94	
	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	
	Ahjupeet			100,00	60,80	9,49	1,12	1,68	
	Valge peakapsas-paprikasalat punase sibulaga			100,00	32,05	7,85	0,25	0,93	
	Peet, uba (keedetud), roheline sibul			150,00	96,80	13,20	0,52	6,60	
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinep, sinep, söögisool, must pipar, petersell		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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 sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,85	15,44	0,47	2,61	
	Kapsas, valge			100,00	30,24	7,44	0,10	1,20	
Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00		
Kokku:				882,19	105,19	33,17	36,68		
Reede, 05.06		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoi	Lõhepasta spinati ja sidruniga (G, L)	Täisterapasta/pasta (durum nisujahu, vesi), lõhe, toidukoor, mugulsibul, porrulauk, spinat, toiduõli, sidrunimahli, vesi, söögisool, must pipar, till		300,00	469,00	62,20	13,40	21,70	
	Rohelise herne pasta (G, L)	Täisterapasta/pasta (durum nisujahu, vesi), roheline herned, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sulatatud juust, toidukoor, vesi, söögisool, must pipar		50,00	82,90	11,30	2,46	3,03	
	Lillkapsas, aurutatud			100,00	33,46	7,25	0,30	2,56	
	Kodujuustu-redis-tomatsalat (L)	Maitsestatamata kodujuust, tomat, redis, till, hapukoor, söögisool		50,00	22,31	1,83	1,04	1,70	
	Lehtsalatisegu, kikerherneid peterselliga	Lehtsalatisegu (Jäätalat, Rooma salat, rukola, spinat), kikerherneid peterselliga (kikerherneid, küüslauk, oliivõli, petersell, söögisool), kaalikas		150,00	107,00	10,50	3,12	5,28	
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinep, sinep, söögisool, must pipar, petersell		15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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 sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,85	15,44	0,47	2,61	
	Porgand			100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
	Kokku:				1029,70	127,62	37,11	41,79	
	NÄDALA KEEMNE KOKKI:				899,62	116,28	33,68	33,37	
Põhitoainetest saadava energia osakaal koguenrgiast (%E)					61,78	33,68	14,39		
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E		
Üldinfo menüü kohta									
Taimetoi võib sisaldada muna- ja piimatooted									
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi iseenesest köögi personali									
Menüü on koostatud tootajate soovide ja tootajate soovide põhjal. Menüü on koostatud tootajate soovide ja tootajate soovide põhjal. Menüü on koostatud tootajate soovide ja tootajate soovide põhjal.									
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahetooted ja -tootajate tooteid									
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eesti tootajate tooteid, eelistades värsked ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut									
Jogurtid on lõigatud veesegu saadaval kogu päeva jooksul									
Tähtsised märkused									
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)									
M – sisaldab muna P – sisaldab pähtleid									
PT – portsjooke VB – valmistatud suhkruga									