



Esmaspäev, 04.05		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Sisiveskus, g	Rasvad, g	Valgur, g
Taimetol	Kanalihtküüsi magushapus kastmes	Kanaliht, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananass, vesi, sidrunimah, toiduõli, sojakaste, maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingver, söögisool, must pipar		130,00	99,50	6,39	5,24	6,17
	Magushapu tofupada seesamisemnetega	Tofu (sojapube, vesi) porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimah, maisitärklis, sidrunimah, suhkur, söögisool, must pipar, seesamisemned, petersell, sojakaste, seesamisemned		20,00	15,88	2,38	0,41	0,49
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisjahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli		100,00	151,25	26,25	2,98	4,56
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool		100,00	196,70	30,00	1,01	5,19
	Aedoad, aurutatud	Aeduba		100,00	41,10	5,59	0,33	2,20
	Coleslaw salat (L)	Valge peakapsas, porgand, mugulsibul, petersell, hapukoore, sinep, söögisool, must pipar,		100,00	41,50	5,09	1,26	1,26
	Redis, brokkoli, hernes	Redis, brokkoli, roheline hernes		150,00	71,16	10,05	0,50	4,49
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell		5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallesemned, seesamisemned		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi	Marjad, vesi		200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatoode (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Nukapsas			100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
Kokku:				830,72	123,67	12,47	22,76	31,47
Teisipäev, 05.05		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Sisiveskus, g	Rasvad, g	Valgur, g
Taimetol	Aasiapärase kalakarri	Valge kala, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, kookosõõk, punane karripasta (kuivatatud tillipipar (28%), sidrunhein, küüslauk, sool, sojakaste, sojakaste, valgeid korandiseemned, köömen, maisitärklis, vesi, kikerhermes, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, kookosõõk, punane karripasta (kuivatatud tillipipar (28%), sidrunhein, küüslauk, sool, kaffi-laimsihed, galangal, värvid (korandiseemned, köömen), maisitärklis, vesi, lämmik, must sool, söögisool, petersell)		130,00	135,27	4,40	8,03	10,77
	Kikerhernekarr		15,00	16,25	2,20	0,98	0,61	
	Riis, keedetud		100,00	128,75	28,63	0,26	2,50	
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90	
	Porgand, röstitud	Porgand, toiduõli, tüüman		100,00	44,60	6,16	1,22	0,66
	Hiina kapsa-mangosalat	Hiina kapsas, mango		100,00	23,00	3,68	0,17	1,08
	Valge peakapsas, läätset (keedetud), tomat	Valge peakapsas, läätsed, tomat		150,00	50,21	11,12	0,34	2,24
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell		5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallesemned, seesamisemned		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi	Marjad, vesi		200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatoode (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
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
Kokku:				715,23	102,64	22,33	27,37	
Kolmapäev, 06.05		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Sisiveskus, g	Rasvad, g	Valgur, g
Taimetol	Hautatud sealihapada ürdidega	Sealiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, ürdid, vesi, söögisool, must pipar		130,00	123,66	11,69	5,08	6,29
	Kõõgivilja-õapada	Punased oad, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, loorber, tüüman, must pipar, söögisool, vesi, petersell		15,00	10,20	0,93	0,48	0,34
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool		100,00	134,00	27,20	0,00	4,13
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool		75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Baklažaan-sibul-paprika, küpsetatud	Baklažaan, paprika, mugulsibul, toiduõli		100,00	98,01	7,43	3,24	1,07
	Porgandisalat roheliste hernestega	Porgand, roheline hernes		100,00	62,20	6,45	2,31	1,96
	Valge rõigas, mais, porulauk	Valge rõigas, mais, porulauk		150,00	63,90	8,67	0,90	2,95
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell		5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallesemned, seesamisemned		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi	Marjad, vesi		200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatoode (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
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
Kokku:				779,80	110,39	23,91	26,22	
Neljapäev, 07.05		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Sisiveskus, g	Rasvad, g	Valgur, g
Taimetol	Ahjus küpsetatud sealiha mee ja rosmariiniga (PT)	Sealiha, sinepiseemned, küüslauk, sidrunimah, mesi, toiduõli, söögisool, must pipar, rosmariin		75,00	179,25	0,99	11,18	18,45
	Kikerherne-porgandi kotlett (G, M, PT)	Kikerherned, porgand, mugulsibul, petersell, toiduõli, küüslauk, kaerahelbed, jahvatatud paprika, petersell, sidrunimah, karumuna		75,00	102,00	9,95	3,74	4,05
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool		100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kartul, aurutatud			100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Ahjuköögiviljad	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin		100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoore		100,00	118,00	7,97	7,89	3,75
	Peet-rohelisesibulasalat	Peet, roheline sibul		125,00	50,88	8,34	0,31	2,15
	Valge peakapsas, porgand, värsked soolakurk	Valge peakapsas, porgand, värsked soolakurk (kurk, vesi, söögisool, till)		125,00	62,50	13,25	0,21	0,79
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell		5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallesemned, seesamisemned		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi	Marjad, vesi		200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatoode (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50,00	123,10	26,15	1,00	3,98
	Kapsas, valge			100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
Banaan			70,00	71,70	16,20	0,21	0,84	
Kokku:				1132,65	147,67	37,11	44,64	
Reede, 08.05		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Sisiveskus, g	Rasvad, g	Valgur, g
Taimetol	Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	Kanaliht, pasta (durumisjahu, vesi), juust, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, toiduõli, vesi, basiilik, söögisool, must pipar		250,00	347,75	50,25	7,08	18,28
	Roheline herne pasta (G, L)	Tasteripasta, pasta (durumisjahu, vesi), hernes, mugulsibul, küüslauk, toidukoore, sulatatud juust, toiduõli, söögisool, must sool, vesi		100,00	82,90	11,30	2,46	3,03
	Jogurt-laimikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, söögisool, laimimah, suhkur, laimikoore		50,00	44,30	5,60	1,98	0,93
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüüman		100,00	60,80	9,49	1,12	1,88
	Kõrvitsa-apelsinisalat	Kõrvits, apelsin		100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Hiina kapsas, marineeritud šampinjoniid, brokoli	Hiina kapsas, marineeritud šampinjoniid (šampinjoniid, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar), brokoli		150,00	55,80	5,09	2,98	3,41
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell		5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallesemned, seesamisemned		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Maitsevesi	Marjad, vesi		200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Pimatoode (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
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
	Kokku:				875,67	121,11	26,75	35,29
NÄDALA KESKINE KOKKUU:				866,81	120,96	26,67	33,90	
Poletootainetest saadava energia osakaal kogumengist (%):					55,82	27,59	16,23	
Nõudud vahemik kahe nädala keskmisele:				800-900 kcal	45-60g/E	25-40g/E	15-20g/E	

Üldinfo menüü kohta
 * Taimetol võib sisaldada muna- ja piimatooted
 Allergiat (või toidutalumatust põhjustavate koostisainete kohta) küsige koostisainetele
 Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16-19-aastased ja vanemad) toitumisvajadust
 Menüü sisaldab vähemalt 20% mittepõhjaainetega tootest
 Võimalusel kasutatakse koostisainete valmistamisel toorainet, eelistades värsked ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut
 Joogivesi on ligikaudselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul
Täiendav info:
 G – sisaldab glütseri
 M – sisaldab muna
 PT – portsjooke
 L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)
 P – sisaldab pähtleid
 VS – sisaldab suhkruga