



Esmaspäev, 08.06	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor, vesi, söögisool, must pipar	150,00	153,00	4,81	11,90	6,34
	Seenestrooganov (G, L)	Šampinjoniid, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	15,00	8,99	0,75	0,62	0,22
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, pasta (durumisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,58
	Brokoli, aurutatud	Brokoli	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Hiina kapsa salat ananassiga	Hiina kapsas, ananass, oliiviõli	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, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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 sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	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:		894,54	109,61	37,28	30,95
Teisipäev, 09.06	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kartulivorm kanalihaga (L, M)	Kartul, sealiha, kanamuna, piim, mugulsibul, söögisool, must pipar, petersell	300,00	315,00	38,70	10,23	15,63
	Kartuli-suvikõrvitsavorm juustuga (L)	Kartul, mugulsibul, kohvikoor, juust, vesi, sool, must pipar, toiduõli, petersell, suvikõrvits	100,00	114,33	14,50	2,93	3,70
	Soe valge kaste (G, L)	Piim, toiduõli, nisujahu, söögisool, must pipar	50,00	69,74	5,41	4,50	1,99
	Kõrvits, küpsetatud	Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüümian, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78
	Porgandi-küüslaugusalat (M)	Porgand, küüslauk, majonees	100,00	72,40	5,59	4,68	0,66
	Peet, hernes, redis	Peet, roheline hernes, redis	150,00	69,91	15,90	0,45	3,29
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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 sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	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:		991,41	117,35	42,70	33,50
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooted							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögi-personalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16-19-aastased ja vanemad) toidumisvajadusi							
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamiseks Eestimeest toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut							
Joojgivesi on igapäevaseks tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga						