



Eemaspäev, 11.05		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoi	Sealihagulašš porgandiga (G)	Sealiha, porgand, mugulsibul, tomatipasta, vesi, nisujahu, toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar		135,00	119,00	6,22	7,21	6,49
	Seenehagulašš (G, L)	Šampinjonid, hapukoor, mugulsibul, tomat, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, vesi, toiduõli, nisujahu		15,00	9,35	0,67	0,63	0,25
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu), vesi, söögisool, vesi, toiduõli		100,00	151,25	26,25	2,58	4,58
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool		100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Rooskapsas, aurutatud	Rooskapsas		100,00	45,80	3,08	0,55	4,95
	Hiina kapsa salat ananassiga	Hiina kapsas, ananass, toiduõli		100,00	41,31	5,16	2,13	0,94
	Peet, hernes, valge rõigas	Peet, roheline hernes, valge rõigas		150,00	50,45	11,45	0,28	2,34
	Salatikaste	Õunamaht, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, 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	
Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
Kokku:					875,24	113,51	32,57	32,42
Teisipäev, 12.05		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoi	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)	Valge kala, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoer, söögisool, valge pipar, sidrunikoer, till		135,00	192,47	8,29	12,73	11,07
	Kikerherne-köögiviljapada (L)	Kikerherne, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, sidrun, piparmünt, Petersell, vesi, toidukoer, toiduõli, söögisool, must pipar		15,00	13,90	1,17	0,56	0,60
	Kauboi kartulid	Kartul (koorega), toiduõli, söögisool		100,00	103,00	19,40	1,11	2,54
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool		100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas		100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Porgandi-paprikasalat	Porgand, paprika, toiduõli		100,00	38,30	7,38	1,20	0,79
	Kapsas, edamame uba, tomat	Kapsas, edamame uba (sojauba), tomat		150,00	49,60	9,64	0,92	2,35
	Salatikaste	Õunamaht, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, 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	
Banaan			70,00	71,70	16,20	0,21	0,84	
Kokku:					991,87	120,73	33,98	29,90
Kolmapäev, 13.05		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoi	Sealihast pikkoiss suvikõrvitsaga (M, PT)	Seahakkliha, suvikõrvits, riisival, kanamuna, vesi, mugulsibul, söögisool, must pipar		100,00	165,70	5,34	10,10	13,10
	Koorene opada suvikõrvitsaga (G, L)	Porgand, mugulsibul, kaalikas, suvikõrvits, paprika, vesi, maisitärklis, söögisool, köögiviljapuljong, Petersell, aedoad, toiduõli, nisujahu, toidukoer, sool		50,00	33,85	3,11	1,62	1,14
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoer		50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool		100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (durum nisujahu), vesi, söögisool		100,00	156,70	30,00	1,01	5,19
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak		100,00	67,81	16,74	0,63	1,79
	Punapeedi-kurgisalat	Suvikõrvits, värsked kurk		100,00	14,20	2,65	0,10	1,05
	Kaalikas, mais, marineeritud punane sibul	Valge peakapsas, mais, marineeritud punane sibul, (punane sibul, sidrunimah, õunaäädikas, vesi, söögisool, sulgur, must õli)		150,00	82,40	12,90	1,00	3,01
	Salatikaste	Õunamaht, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, 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	
Apelsin			70,00	29,90	7,14	0,07	0,77	
Kokku:					1041,92	135,25	37,77	40,82
Nelipäev, 14.05		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoi	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim, sulatatud juust, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, Petersell		135,00	180,50	9,76	11,02	10,40
	Läätse-kaalika-porgandipada	Läätсед (punaed/oranžid), kaalikas, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, tüümiin, loorber, söögisool, must pipar, Petersell		15,00	16,60	1,96	0,52	0,80
	Kurkumiga riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, kurkum, toiduõli		75,00	118,75	20,27	3,56	1,72
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisujahu), vesi, söögisool		75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Ahjukõgiviljad	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin		100,00	70,65	14,83	1,45	1,44
	Porgandi-küüslausalat (M)	Porgand, küüslauk, majonees		100,00	72,40	5,59	4,68	0,66
	Redis, uba, kurk	Redis, uba, kurk		150,00	28,55	7,05	0,15	1,05
	Salatikaste	Õunamaht, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, 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	
Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
Kokku:					903,17	116,42	38,82	27,42
Reede, 15.05		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoi	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, kaalikas, must pipar, till, söögisool, Petersell, toiduõli, vesi		350,00	331,80	20,72	18,73	17,71
	Ühepajatoit roheliste hernestega	Rohelised herned, kapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till		20,00	14,88	1,53	0,65	0,44
	Kaalikas, röstitud	Kaalikas, toiduõli		100,00	51,80	7,46	1,12	1,32
	Peedi-küüslausalat hapukoorega (L)	Peet, küüslauk, hapukoor, söögisool		100,00	57,41	8,96	2,11	1,79
	Lillkapsas, oad (keedetud), porgand			150,00	93,30	13,50	0,32	5,80
	Salatikaste	Õunamaht, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, 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
	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:					848,74	85,28	39,64
					914,19	114,24	36,56	32,83
					49,98	3,99	14,36	
					800-800 kcal	45-60% E	25-40% E	10-20% E
<p>Üldinfo menüü kohta</p> <p>Taimetoi võib sisaldada muna- ja piimatooted</p> <p>Allergiat või toiduallergia põlvkondlike koostisosade kohta küsi isaltni kõrgkoolisnalt</p> <p>Menüü on koostatud tsukaakustatult, arvestades gümnaasium vanuserühma (16-19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi</p> <p>Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku tooraine</p> <p>Võimalusel kasutatakse koolilõuna valmistamiseks Eesti tootet, eelistades värsked ja kvaliteetsed koostisosid kohalike tootjate valikut</p> <p>Joojaved on igapäevastele toitudele lisataval kogu päeva jooksul</p> <p>Tähtsised märkused</p> <p>G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)</p> <p>M – sisaldab muna P – sisaldab piiratud</p> <p>PT – portsjotooded VS – vähendatud suhkru</p>								