



Eemaspäev, 18.05		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoi	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	Kanalha, piim, toidukoor, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	135,00	174,83	8,42	10,27	12,04	
	Köögilvija-läätsehautis (L)	Läätised (rohelineid või pruunid), porgand, mugulsibul, küüslauk, varsseller, suvikõrvits, paprika, purustatud tomat, tomatilõssasta, toidukoor, lõuani, petersell, söögisool, must pipar	15,00	17,57	1,81	1,02	0,48	
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, pasta (durumimisjahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74	
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool	75,00	85,80	12,70	2,17	2,91	
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	Brokoli, lillkapsas	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78	
	Valge redis, porgandi-melonisalat	Valge redis, melon	100,00	20,46	4,84	0,10	0,76	
	Hiina kapsas, mais, tomat	150,00	60,29	12,43	0,95	2,50		
	Salatikaste	Õunamaht, 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	72,85	15,44	0,47	2,61	
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,95	
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
Kokku:				881,96	109,01	35,68	34,52	
Teisipäev, 19.05		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoi	Azuu sealihaga	Sealiha, kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk (kurr, vesi, sool, till), tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, toorber, petersell	135,00	128,02	9,86	7,22	6,83	
	Taimne azuu	Kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk (kurr, vesi, sool, till), tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, toorber, petersell	15,00	6,58	1,10	0,26	0,14	
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,60	1,98	
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13	
	Kõrvits, küpselatud	Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüüman, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78	
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, viirsk, oliivõli	100,00	63,44	9,03	3,14	0,88	
	Pastinaak, marineeritud punane sibul, mais	Pastinaak, marineeritud sibul (punane sibul, sidrunimah, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar), mais	150,00	99,44	22,26	1,25	3,26	
	Salatikaste	Õunamaht, 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	72,85	15,44	0,47	2,61	
	Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10	
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
Kokku:				887,25	122,62	31,68	25,87	
Kolmapäev, 20.05		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoi	Kalkunipada kaalika ja porgandiga (G)	Kalkuniliha, porgand, kaalikas, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, mustpipar, söögisool, vesi, nisujahu, tomatilõssasta	135,00	123,93	13,24	4,71	5,36	
	Tomatine opapada	Sojasead, porgand, toiduõli, peakapsas valge, mugulsibul, tomat, tomatipüree, kartul, vesi, söögisool, pipar	50,00	34,35	3,25	1,55	1,35	
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	116,13	19,59	3,56	1,71	
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (durum nisujahu), vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	3,89	
	Porgand, küpselatud	Porgand, mesi, toiduõli, tüüman, söögisool	100,00	44,60	6,16	1,22	0,66	
	Kapsa-paprikasalat	Valge peakapsas, paprika	100,00	29,79	7,23	0,12	1,18	
	Peet, hernes, redis	150,00	71,16	15,05	0,50	4,49		
	Salatikaste	Õunamaht, 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	72,85	15,44	0,47	2,61	
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,95	
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
Kokku:				851,66	122,64	29,20	25,88	
Neljapäev, 21.05		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoi	Ahjukala juustukattega (L, PT)	Valge kala, toiduõli, sidrun, juust, hapukoor, porrulauk, söögisool, must pipar, till	100,00	153,50	0,43	8,08	19,60	
	Köögilvija-läätsehautis (L)	Läätised (rohelineid või pruunid), porgand, mugulsibul, küüslauk, varsseller, suvikõrvits, paprika, purustatud tomat, tomatilõssasta, toidukoor, lõuani, petersell, söögisool, must pipar	50,00	58,60	4,73	3,40	1,65	
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoor	50,00	59,00	3,99	3,96	1,88	
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, vesi, söögisool	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
	Ahjuköögilvijad, röstitud	Bataaf, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44	
	Peedi-pirajuuresalat (L)	Keedetud peet, pirajaur (määrõigas), õun, hapukoor, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83	
	Roheline sibul, mais, valge-punae peakapsas	150,00	42,30	9,25	0,24	1,20		
	Salatikaste	Õunamaht, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	
	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	72,85	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:				825,76	92,91	32,59	38,97	
Reede, 22.05		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoi	Pilaff kanalihaga	Kanalha, riis, porgand, paprika, mugulsibul, tomatilõssasta, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, petersell	200,00	295,00	38,30	8,16	12,10	
	Nuudlid muna ja köögiviljadega (G, L, M)	Täisterapasta, pasta (durum nisujahu, vesi), roheline hemed, mugulsibul, paprika, porgand, suvikõrvits, spinat, kanamuna, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	200,00	315,00	43,80	8,90	9,69	
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, küüslauk, apelsinimah 100% naturaalne, söögisool, petersell	50,00	44,31	5,70	1,98	0,93	
	Köögilvijasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	2,76	
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värsk kurr	100,00	14,30	2,65	0,10	1,08	
	Punane kapsas, uba, porrulauk	150,00	96,88	20,50	0,37	6,55		
	Salatikaste	Õunamaht, 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	72,85	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:				1105,89	147,89	35,64	40,53

Üldinfo menü kohta

Taimetoi või sisaldab muna- ja piimatooted
 Allergiat või toidumürgitust põhjustavate koostisainete kohta küsi iseenesest köögipersonaalt
 Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasium vanuserohma (16-19-aastased) toitumisvajadusi
 Menüü sisaldab vähemalt 20% rühmitöötootmistööd
 Võimalusel kasutame toiduõuna värsketõrnatel (esimestel toorainet, eelastades värsket ja kvaliteetset tootmistööd kohalike tootjate valikut)
 Jogurti on igapäevast tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Täiendavad teavet
 G - sisaldab glütseriini
 L - sisaldab piimatooted (sh laktoosi)
 M - sisaldab muna
 P - sisaldab pähkelid
 PT - portsjooke

NÄDALA KESEKMNNE KOKKUVÕTE
 Põhitähtsaimad saadava energia kogused koguenergiat (%)
 Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena 800-900 kcal 45-60%E 25-40%E 10-20%E