Dussmann
FOOD SERVICES

20-50% TOORAINEST ON MAHE ÖKO

Koolilõuna menüü
Rae Gümnaasium

Esmaspäev, 25.05	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõhekaste (G, L)	**Lõhe**, soe valge kaste *(toidu**õ**li, **nisu**jahu, **piim** , s**õ**gisool, **toidukoor**)* , till	135,00	212,09	8,63	14,04	12,64
Taimetoit	Kikerherne-karrikaste (G, L)	Kikerherned, vesi, **toidukoor** , **nisu**jahu, mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne`i pipar, apteegitill, vürtsköömen, must pipar), värske petersell, must pipar	15,00	17,40	1,14	1,05	0,54
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Kuskuss, keedetud (G)	**Kuskuss** *(durum **nisu**jahu)* , vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Beebiporgandid, aurutatud	Porgand	100,00	35,60	6,16	0,22	0,66
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Hiina kapsas, hernes, tomat	Hiina kapsas, roheline hernes, tomat	150,00	61,21	12,35	0,55	4,19
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **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 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
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,00
		Kokku:		**907,61**	**116,20**	**37,06**	**33,19**

Teisipäev, 26.05	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsa-hakklihahautis	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, sea-veise segahakkliha, vesi, till, söögisool, must pipar	135,00	141,14	8,72	10,45	4,55
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, läätsed (pruunid, rohelised), vesi, till, söögisool, must pipar	15,00	15,29	2,25	0,50	0,69
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool	75,00	85,80	12,70	2,17	2,91
	Suvikõrvits, röstitud	Suvikõrvits, toiduõli, söögisool	100,00	45,80	2,50	3,20	1,40
	Porgandi-õunasalat	Porgand, õun, õunamahl, toiduõli	100,00	55,40	7,51	2,12	0,36
	Valge redis, uba, roheline sibul	Valge redis, uba *(uba, vesi, söögisool)*, roheline sibul	150,00	99,47	20,17	0,55	6,70
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **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 sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
		Kokku:		**812,23**	**101,89**	**35,75**	**25,78**

Kolmapäev, 27.05	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanapasta (G)	**Pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), kanaliha,porgand, söögisool, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, toiduõli	250,00	372,95	35,75	9,83	7,94
Taimetoit	Seenepasta juustuga (G, L)	Täisterap**asta**, **pasta** *(durum **nisu**jahu , vesi)*, šampinjonid, mugulsibul, küüslauk, **juust**, **toidukoor**, vesi, söögisool, must pipar, basiilik, petersell	50,00	69,66	11,41	1,86	2,42
	Tomatikaste	Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, petersell, must pipar, söögisool	50,00	18,35	3,97	0,03	0,43
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,44	3,30	1,12	1,17
	Lillkapsas, kurk, kaalikas	Lillkapsas, kurk, kaalikas	150,00	39,40	6,79	0,15	1,90
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **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 sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Banaan		70,00	63,40	15,20	0,14	0,84
		Kokku:		**928,05**	**112,29**	**31,04**	**23,62**

Neljapäev, 28.05	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, **hapukoor**, vesi, toiduõli, **nisu**jahu, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	135,00	107,48	4,52	7,76	5,13
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)	Kaalikas, **juurseller**, mugulsibul, pastinaak, porgand, **nisu**jahu, tomatipüree, toiduõli, **hapukoor** , vesi, söögisool	50,00	54,90	3,79	3,76	0,94
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Bulgur, keedetud (G)	**Bulgur** *(durum **nisu**jahu)* , vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	3,89
	Köögiviljasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,17	8,64	0,44	2,76
	Kodujuustu-redise-tomatisalat (L)	**Kodujuust**, tomat, redis, till, **hapukoor**, söögisool	100,00	44,61	3,66	2,08	3,39
	Lehtsalatisegu, kikerherned peterselli ja küüslauguga, peet	Lehtsalatisegu *(jäämägisalat, Rooma salat, rukola, spinat)* , kikerherned peterselli *(kikerherned, küüslauk, oliiviõli, petersell, söögisool)* , peet	150,00	57,52	11,08	0,98	3,04
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **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 sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	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:		**788,52**	**99,02**	**33,03**	**28,78**

Reede, 29.05	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjus küpsetatud broileri poolkoib BBQ marinaadis (PT)	Kana poolkoib, BBQ kaste *(tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, mesi, jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar, söögisool, vesi)* , söögisool, toiduõli	100,00	149,20	1,47	5,53	23,30
Taimetoit	Koorene herne- ja aedviljahautis	Rohelised herned, **toidukoor**, porgand, suvikõrvits, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	50,00	38,30	3,54	1,50	1,73
	Jogurti-küüslaugukaste, külm (L)	Maitsestamata **jogurt,** küüslauk, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50,00	41,65	2,91	2,40	2,07
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Brokoli, aurutatud	Brokoli	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Kolme kapsa salat ürdiõliga	Peakapsas valge, peakapsas punane, rooskapsas	100,00	55,85	6,89	2,92	1,94
	Peet, mais, porgand	Peet, mais, porgand	150,00	78,99	17,63	0,95	2,75
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **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 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
	Banaan		70,00	71,70	16,20	0,21	0,84
		Kokku:		**938,57**	**109,95**	**34,47**	**48,85**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**875,00**	**107,87**	**34,27**	**32,04**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E):			**49,31**	**35,25**	**14,65**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**800-900 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku tooraine
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni
M – sisaldab muna
PT – portsjontoode
L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
P – sisaldab pähkleid
VS-vähendatud suhkruga