



Esmapäev, 18.05	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetot	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	Kanaliha, piim, toidukoor, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	135,00	174,83	8,42	10,27	12,04	
	Köögilviija-läätsehautis (L)	Läätised (rohelineid või pruunide), porgand, mugulsibul, küüslauk, vareseller, suvikõrvits, paprika, purustatud tomat, tomatipüree, toidukoor, toidunäri, petersell, söögisool, must olar	15,00	17,57	1,81	1,02	0,49	
	Taisterapasta/pasta (G), keedetud	Taisterapasta, pasta (durumisujahu, 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	5,90	0,48	3,78	
	Valge redise, porgandi-melonisalat	Valge redis, melon	100,00	20,46	4,84	0,10	0,78	
	Hiina kapsas, mais, tomat		150,00	60,29	12,43	0,96	2,55	
	Salatkaste	Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipuber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,99	8,04	0,06	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallesemned, 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 vaik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81	
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
Kokku:				891,56	109,01	35,65	34,52	
Teisipäev, 19.05	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetot	Azuu sealihaga	Sealiha, kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk (kurk, vesi, sool, till), tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must olar, loorber, petersell	135,00	128,02	9,88	7,22	6,83	
	Taimne azuu	Kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk (kurk, vesi, sool, till), tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must olar, loorber, petersell	15,00	6,58	1,10	0,28	0,14	
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90	
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13	
	Kõrvits, küpsetatud	Kõrvits, küüslauk, muskatpähkel, toidunäri, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78	
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, oliivõli	100,00	63,44	9,03	3,14	0,88	
	Pastinaak, marineeritud punane sibul, mais	Pastinaak, marineeritud sibul (punane sibul, sidrunimah, õunaädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar), mais	150,00	99,44	22,28	1,25	3,26	
	Salatkaste	Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipuber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,99	8,04	0,06	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallesemned, 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 vaik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81	
	Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10	
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
Kokku:				857,25	122,82	31,65	25,87	
Kolmapäev, 20.05	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetot	Sealjanka (G)	Veiseliha, sealiha, keedusink, viinerid, kartul, hapukurk, tomatipüree, toiduõli, vesi, maitseroheline	300,00	234,00	14,6	12,9	14,1	
	Köögilviijasupp	Kartul, porgand, valge peakapsas, brokoli, till, vesi, toiduõli, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar	200,00	167,20	13,92	11,16	4,52	
	Hapukoor R 20%		30,00	66,5	1,14	6,45	0,99	
	Kaneelisaiake (L, G, M)	Nisujahu, suhkur, pärm, söögisool, suhkur, kaneel, kanamuna, piim, või	80,00	298,00	39,90	11,80	6,30	
	Maitsevesi	Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete vaik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81	
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
	Kokku:				864,39	88,83	23,70	14,19
Neljapäev, 21.05	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetot	Ahjukala juustukatttega (L, PT)	Valge kala, toiduõli, sidrun, juust, hapukoor, porulauk, söögisool, must pipar, till	100,00	153,50	0,43	8,08	19,80	
	Köögilviija-läätsehautis (L)	Läätised (rohelineid või pruunide), porgand, mugulsibul, küüslauk, vareseller, suvikõrvits, paprika, purustatud tomat, tomatipüree, toidukoor, toidunäri, petersell, söögisool, must olar	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	3,95	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	
	Ahjuköögilviija, röstitud	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44	
	Peedi-pirajauresalat (L)	Keedetud peet, pirajaur (mädatõigas), õun, hapukoor, õunaädikas, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83	
	Roheline sibul, mais, valge-punae peakapsas		190,00	42,30	9,25	0,24	1,20	
	Salatkaste	Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipuber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,88	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallesemned, 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 vaik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81	
	Nulkapsas		100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	
Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21		
Kokku:				826,76	92,91	32,99	38,97	
Reede, 22.05	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetot	Pilaff kanalihaga	Kanaliha, riis, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, petersell	200,00	295,00	38,30	8,16	12,10	
	Nuudlid muna ja köögiviljadega (G, L, M)	Taisterapasta, pasta (durumisujahu, vesi), rohelineid herned, mugulsibul, paprika, porgand, suvikõrvits, spinat, kanamuna, toiduõli, söögisool, must olar, roheline sibul	200,00	315,00	43,80	8,90	9,69	
	Ürdi-jogurtkaste (L)	Maitsestatamata jogurt, küüslauk, apelsinimah 100% naturaalne, söögisool, petersell	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93	
	Köögilviijasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	2,76	
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värsked kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05	
	Punane kapsas, uba, porulauk		150,00	96,88	20,50	0,37	6,55	
	Salatkaste	Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipuber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,99	8,04	0,06	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallesemned, 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 vaik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,81	
	Valge redis		100,00	18,90	4,50	0,10	0,80	
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
	Kokku:				1105,69	147,99	36,64	40,53
				NÄDALA KESKINE KOKKU:	897,05	112,31	32,06	30,81
				Põhitähtsust saadava energia osakaal koguenestist (%E)	49,83	31,81	13,59	
				Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena	800-900 kcal	45-60%E	28-40%E	19-20%E
Üldinfo menüü kohta								
Taimetot võib sisaldada muna ja piimatooted								
Allergiat või toiduloomatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köögipersonalt!								
Menüü on koostatud tarbekaalu alusel, arvestades põhiomadusi vanuserühma (16-19-aastased ja vanemad) tootmisvajadusi								
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahetõulumajanduslikku toorainet								
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsked ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut								
Joojavei on igapäevasele tervislikule saadavale kogu päeva jooksul								
Tähtsad märkused								
G – sisaldab gluteeni								
L – sisaldab piimatooted (sh laktosid)								
M – sisaldab muna								
P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjootode								
VS – vahendatud suhkruga								