



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L)	140.00	203.43	9.04	14.49
	Tatar, aurutataud	125.00	100.75	21.22	0.63
	Riis, aurutatu	125.00	197.13	33.60	5.93
	Kõrvits, röstitud	100.00	44.03	3.90	3.12
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53
	Porgandi-melonisalat	150.00	72.23	11.53	3.25
	Kapsas (mahe), peet, roheline hernes	150.00	79.98	17.52	0.45
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00			
	Tee, suhkruta	50.00	0.20	0.00	0.00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00
	Pirn	100.00	39.98	11.94	0.00
	Kokku:		909.36	151.42	24.55
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	350.00	223.52	25.44	10.13
	Hapukoor R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00
	Mustikajogurt (L)	160.00	141.62	24.77	3.18
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00			
	Tee, suhkruta	50.00	0.20	0.00	0.00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00
	Õun (mahe)	100.00	48.08	13.48	0.00
	Kokku:		866.90	98.51	39.71
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök	Ahjuka juustukattega (G, L, PT)	50.00	77.15	0.43	4.05
	Kartulipuder (L)	125.00	95.67	19.81	0.76
	Kuskuss, aurutatud (G)	125.00	160.19	33.95	0.86
	Peet, aurutatud	100.00	45.26	10.92	0.11
	Soe valge kaste (G, L)	100.00	118.25	8.15	7.89
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53
	Peedi-küüslaugusalat	150.00	62.70	14.39	0.30
	Porgand (mahe), mais, marineeritud kurk	150.00	67.54	14.98	0.90
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00			
	Tee, suhkruta	50.00	0.20	0.00	0.00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00
	Mandariin	100.00	43.60	10.42	0.10
	Kokku:		889.95	135.26	28.74
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljaga	350.00	376.78	34.25	24.83
	Hapukoor R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00
	Mustika panna cotta (L)	160.00	214.00	25.90	9.25
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00			
	Tee, suhkruta	50.00	0.20	0.00	0.00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00
	Pirn	100.00	39.98	11.94	0.00
	Kokku:		624.64	88.92	19.32
Reede	Suur reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök					
	Kokku:				
	NÄDALA KESKLINE KOKKU:		864.61	122.08	30.08
Üldinfo menüü kohta					
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid					
Allergeenide kohta küsi köökipersonalilt					
Menüü on koostatud lähtudes güмнаасiumi vanuserühma (16-18 aastat ja enam) toiduenergia- ja toitainetevajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi					
Tähtsed menüüs					
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)			
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid			
PT – portsjontode					

[illegible]