



Esmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste hapukoorega (seahakkliha) (G, L)	140.00	97.31	6.34	4.88	7.27
	Taisterapasta/pasta (G) (mahe)	125.00	214.46	44.57	1.68	7.10
	Tatar, aurutatud (mahe)	125.00	100.75	21.22	0.63	3.72
	Peet, röstitud	100.00	60.84	12.51	1.12	1.68
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Kaalika-porgandi-mangosalat	100.00	55.91	9.59	2.20	0.79
	Kapsas, paprika, roheline hernes	100.00	47.89	10.35	0.33	2.93
	Seemnesegu (mahe)	5.00	30.44	0.64	2.58	1.41
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00				
	Tee, suhkruta	50.00	0.20	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Porgand	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
	Kokku:		795.48	139.95	18.15	29.13
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Burgundia pada (G)	140.00	154.70	8.73	9.10	8.52
	Kartul, aurutatud	125.00	90.63	20.63	0.13	2.38
	Kuskuss, aurutatud (G)	125.00	160.19	33.95	0.86	4.92
	Miniporgandid, aurutatud	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
	Soe valge kaste (G, L)	50.00	59.13	4.08	3.95	1.87
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat	150.00	55.13	13.38	0.45	1.65
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)	100.00	25.21	4.73	0.36	1.53
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00				
	Tee, suhkruta	50.00	0.20	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		841.83	134.99	24.73	27.93
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp riisiga	350.00	273.00	24.25	11.84	15.43
	Mangokreem kookoshelvestega (L)	160.00	249.60	13.98	17.28	7.98
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00				
	Tee, suhkruta	50.00	0.20	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Kapsas	100.00	30.20	7.44	0.10	1.20
	Kokku:		676.10	71.82	30.22	28.24
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	 Volbripäev					
	Kokku:					
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Karulauguga kanakintsuliha (PT)	80.00	155.68	0.43	9.78	16.32
	Kartulipuder (L)	125.00	95.67	19.81	0.76	2.95
	Riis, aurutatud (mahe)	125.00	160.83	35.83	0.33	3.13
	Rooskapsas, röstitud	100.00	59.00	3.36	1.60	5.40
	Koorene sinepikaste (G, L)	50.00	77.72	2.57	7.03	1.10
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Hiina kapsa-kurgisalat	150.00	38.33	3.53	2.34	1.48
	Porgand, mais, redis	100.00	44.03	9.78	0.60	1.57
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50.00				
	Tee, suhkruta	50.00	0.20	0.00	0.00	0.05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun	100.00	246.20	52.30	2.00	7.15
	Kokku:		1032.94	153.86	28.97	42.73
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			836.59	125.16	25.52	32.01
Üldinfo menüü kohta						
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid						
Allergeenide kohta küsi köökipersonaalt						
Menüü on koostatud lähtudes gümnasiumi vanuserühma (16-18 aastat ja enam) toiduenergia- ja toitainetevajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi						
Tähtsised menüüs						
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode						