



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-karrikaste (L)	140.00	693.00	4.25	12.79	8.42
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	125.00	214.46	44.57	1.68	7.10
	Riis, aurutatud (mahe)	125.00	197.13	33.60	5.93	2.85
	Porgand, aurutatud	100.00	34.47	9.04	0.21	0.64
	Külm jogurtikaste (L)	50.00	20.56	2.73	0.25	1.90
	Peedi-küüslaugusalat	150.00	62.70	14.39	0.30	2.57
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)	100.00	16.90	3.67	0.17	0.87
	Seemnesegu (mahe)	10.00	61.16	1.30	5.34	2.55
	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
	Pirn	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	<b>Kokku:</b>		<b>1463.66</b>	<b>151.63</b>	<b>27.66</b>	<b>30.81</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš sealihaga	350.00	244.72	16.10	14.70	9.60
	Hapukoor R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Riisivaht maasikakisselliga (L)	160.00	280.00	49.28	7.41	3.60
	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
	Kaalikas	100.00	35.63	9.12	0.10	1.10
	<b>Kokku:</b>		<b>719.17</b>	<b>101.88</b>	<b>26.21</b>	<b>18.83</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	80.00	137.44	4.94	8.16	10.38
	Kartulipuder (L)	125.00	95.67	19.81	0.76	2.95
	Tatar, aurutatud (mahe)	125.00	100.75	21.22	0.63	3.72
	Kapsas, röstitud	100.00	24.18	5.56	0.20	1.10
	Soe röösakoorekaste tilliga (G, L)	150.00	220.50	13.11	16.35	4.61
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Hiina kapsa salat spinatiga	150.00	21.30	3.63	0.24	2.01
	Porgand (mahe), mais, marineeritud kurk	100.00	45.03	9.98	0.60	1.60
	Seemnesegu (mahe)	10.00	61.16	1.30	5.34	2.55
	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 (mahe)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	<b>Kokku:</b>		<b>909.60</b>	<b>119.28</b>	<b>36.81</b>	<b>32.56</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp	350.00	191.52	21.73	5.54	11.31
	Mustika panna cotta (L)	160.00	214.40	25.92	9.25	6.56
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>561.62</b>	<b>82.30</b>	<b>15.99</b>	<b>22.10</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhetükid koorekastmes (G, L)	140.00	270.20	7.50	18.48	18.20
	Kartul, aurutatud (mahe)	125.00	92.44	21.04	0.13	2.42
	Tatar, aurutatud (mahe)	125.00	100.75	21.22	0.63	3.72
	Ahjukõõgiviljad	100.00	88.65	14.93	3.45	1.44
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Peedi-piprajuuresalat	150.00	87.58	15.52	2.51	2.31
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli	100.00	30.09	5.43	0.37	2.33
	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 (mahe)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	<b>Kokku:</b>		<b>934.15</b>	<b>126.65</b>	<b>35.24</b>	<b>36.89</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>917.64</b>	<b>116.35</b>	<b>28.38</b>	<b>28.24</b>

#### Uldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes gümnaasiumi vanuserühma (16-18 aastat ja enam) toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi

#### Tähtsised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode