



Esmaspäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Magushapu sealihapada seesamiseemnetega	150.00	179.50	16.68	7.45	10.75
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	125.00	189.17	32.92	3.23	5.71
	Riis, aurutatud (mahe)	125.00	197.13	33.60	5.93	2.85
	Miniporgandid, aurutatud	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	100.00	50.20	5.66	0.40	3.90
	Porgand, šampinjonid küüslauguga, valge redis	100.00	31.10	4.67	0.47	1.45
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	15.00	8.51	0.72	0.40	0.51
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	150.00	84.59	7.31	3.86	5.16
	Tee, suhkruta	150.00	0.60	0.00	0.00	0.15
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik(G)	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Õun (mahe)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		956.00	140.50	27.69	36.04
Teisipäev	Lõunasöök KADRIPÄEVA ERIMENÜÜ	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjuka röstitud köögiviljadega	150.00	120.00	7.60	5.93	7.17
	Kartulipuder (L)	125.00	57.77	8.37	2.62	2.16
	Tatar, aurutatud	125.00	147.82	10.19	9.87	4.68
	Kõrvits, röstitud	100.00	43.40	2.14	3.32	0.64
	Hapukapsa-porgandisalat	100.00	36.75	8.92	0.30	1.10
	Peet, hernes, kaalikas	100.00	55.10	7.97	0.30	3.03
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	150.00	84.59	7.31	3.86	5.16
	Tee, suhkruta	150.00	0.60	0.00	0.00	0.15
	Karask (G, L, M)	30.00	94.31	12.94	3.90	2.70
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik(G)	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Pim	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		847.23	94.45	39.37	32.08
Kolmapäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealiha-nuudlisupp(G)	350.00	415.11	53.25	12.97	23.32
	Vanille panna cotta pohlakastmega (L)	160.00	174.58	20.62	7.99	5.16
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	150.00	84.59	7.31	3.86	5.16
	Tee, suhkruta	150.00	0.60	0.00	0.00	0.15
	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
	Kokku:		846.05	120.81	25.82	37.37
Neljapäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjuka juustukattega (G, L, PT)	100.00	154.30	0.86	8.09	19.69
	Kartul, aurutatud (mahe)	125.00	90.63	20.63	0.13	2.38
	Riis, aurutatud (mahe)	125.00	197.13	33.60	5.93	2.85
	Pastinaak, röstitud	100.00	64.40	15.90	0.60	1.70
	Tartarkaste (L)	50.00	102.00	2.05	9.94	1.04
	Porgandi-ananassisalat	100.00	45.31	8.64	1.54	0.57
	Nuikapsas, kikerhernes, porrulauk	100.00	62.30	6.83	1.10	3.47
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	150.00	84.59	7.31	3.86	5.16
	Tee, suhkruta	150.00	0.60	0.00	0.00	0.15
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik(G)	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Pim	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		1008.15	124.82	40.47	42.29
Reede	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff kanalihaga	350.00	437.50	62.30	12.29	17.64
	Brokoli, aurutatud	100.00	39.46	6.10	0.50	4.10
	Soe tomatikaste	50.00	17.60	3.28	0.54	0.39
	Peedi-piprajuuresalat	100.00	58.39	10.35	1.67	1.54
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, mais	100.00	49.50	7.43	0.67	2.01
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	10.00	12.79	1.40	0.69	0.26
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	150.00	84.59	7.31	3.86	5.16
	Tee, suhkruta	150.00	0.60	0.00	0.00	0.15
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik(G)	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Õun (mahe)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		883.24	128.63	25.97	36.22
	NÄDALA KESKINE KOKKU:		908.13	121.84	31.86	36.80
				53.67	31.58	16.21
			800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta						
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid						
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt						
Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi						
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul						
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus						
Tähtsised menüüs						
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähtleid					
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga					