



Esmaspäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-karikaste (L)	150.00	162.50	3.96	10.94	11.90
	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	100.00	41.80	9.60	0.20	1.71
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)	100.00	16.90	2.30	0.17	0.87
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Tee, suhkruta	100.00	0.40	0.00	0.00	0.10
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Pirn	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
			919.32	139.58	27.70	35.77
T teisipäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsaborš sealihaga	350.00	245.00	16.10	14.70	9.59
	Hapukoor R 20% (L)	30.00	66.50	1.14	6.44	0.99
	Metsmustika-mannavaht mustsõstra kastmega (G)	160.00	127.04	28.32	0.38	1.33
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Tee, suhkruta	100.00	0.40	0.00	0.00	0.10
	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
			617.27	79.61	24.69	17.59

Kolmapäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanahakklihavorm (suflee stiilis) (G, L, M, PT)	100.00	162.20	11.84	3.00	21.40
	Kartulipuder (L)	125.00	95.67	19.81	0.76	2.95
	Kinoa, keedetud (mahe)	125.00	131.80	24.27	2.37	4.86
	Kapsas, röstitud	100.00	24.18	5.56	0.20	1.10
	Soe tomatikaste	100.00	35.20	6.57	1.09	0.78
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Hiina kapsa salat spinatiga	100.00	14.20	2.42	0.16	1.34
	Porgand (mahe), mais, kurk	100.00	42.30	6.35	0.57	1.53
	Seemnesegu (mahe)	15.00	91.32	1.92	7.74	4.23
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Tee, suhkruta	100.00	0.40	0.00	0.00	0.10
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Pirn	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
			799.68	111.34	22.59	44.19
Neljapäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune seljanka (G)	350.00	271.25	16.33	15.07	16.29
	Hapukoor R 20% (L)	30.00	66.50	1.14	6.44	0.99
	Marjasmuuti (L)	160.00	91.84	10.16	3.36	4.85
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Tee, suhkruta	100.00	0.40	0.00	0.00	0.10
	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
			608.32	61.67	28.04	27.82

Reede	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõhetükid koorekastmes (G, L)	150.00	288.75	8.04	19.88	19.50
	Riis, aurutatud (mahe)	125.00	197.13	33.60	5.93	2.85
	Tatar, aurutatud (mahe)	125.00	100.75	21.22	0.63	3.72
	Ahjuköögiviljad	100.00	70.60	11.06	1.46	1.44
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	5.00	4.17	0.29	0.24	0.21
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Porgandi-melonisalat	100.00	48.16	7.69	2.17	0.59
	Kapsas (mahe), peet, roheline hernes	100.00	53.30	7.55	0.30	3.06
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100.00	56.39	4.88	2.57	3.44
	Tee, suhkruta	100.00	0.40	0.00	0.00	0.10
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Pirn	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
			1026.54	123.32	42.45	40.18
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			794.22	103.10	29.09	33.11
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)				51.93	32.97	16.67
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena			800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta						
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid						
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt						
Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi						
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						
Tähisted menüüs						
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga					