



Esmaspäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Böfstrooganov (G, L) (mahe)	75.00	108.98	4.84	7.76	5.13
	Tatar, aurutatud (mahe)	100.00	80.60	16.98	0.50	2.98
	Riis, aurutatud	100.00	157.70	26.88	4.74	2.28
	Peet, röstitud	100.00	60.84	12.51	1.12	1.68
	Kapsa-paprikasalat	100.00	29.80	4.86	0.12	1.18
	Porgand, porrulauk, lillkapsas	100.00	29.90	4.65	0.20	1.47
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Mahla-õlikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	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)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun (mahe)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:		821.04	116.69	30.24	24.68
Teisipäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha-riisipall (M, PT)	70.00	113.64	3.34	7.48	8.63
	Kartul, aurutatud (mahe)	100.00	72.50	16.50	0.10	1.90
	Bulgur, keedetud (G)	100.00	116.80	24.90	0.75	3.87
	Porgand, röstitud	100.00	60.20	7.54	2.24	0.73
	Soe valge kaste (G, L)	100.00	118.25	8.15	7.89	3.75
	Peedi-piprajuuresalat (L)	100.00	59.60	8.28	1.67	1.83
	Salatisegu, mais, nuikapsas	100.00	42.50	5.92	0.69	1.81
	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 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
	Kokku:		847.19	108.52	32.68	31.33

Kolmapäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolnik kanalihaga (G)	350.00	291.20	27.69	12.21	15.46
	Hapukoor R 20% (L)	30.00	66.50	1.14	6.44	0.99
	Ploomi-pirnikompott vahukoorega (L)	160.00	166.40	23.84	7.44	0.79
	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
	Kokku:		702.83	86.72	29.26	22.92
Neljapäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalapada värviliste köögiviljadega	150.00	193.34	5.07	7.26	27.76
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	125.00	189.17	32.92	3.23	5.71
	Riis, aurutatud	125.00	197.13	33.60	5.93	2.85
	Brokoli, aurutatud	100.00	39.46	6.10	0.50	4.10
	Porgandi-mangosalat (mahe porgand)	100.00	46.49	9.54	1.25	0.59
	Hiiina kapsas, roheline hernes, marineeritud punane sibul	100.00	50.10	6.68	0.40	3.10
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	15.00	16.99	0.75	1.37	0.43
	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
	Kokku:		964.17	128.43	28.26	53.35

Reede	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-kanaroog Vahemere ürtidega	350.00	392.00	50.75	12.04	18.34
	Aedoad, aurutatu	100.00	33.25	7.40	0.30	2.00
	Külm jogurti-küüslaugukaste (L)	50.00	41.66	2.97	2.40	2.07
	Hiiina kapsa salat tomati ja spinatiga	100.00	14.84	1.59	0.15	1.21
	Peet, porgand (mahe), valge redis	100.00	31.50	5.47	0.13	0.93
	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 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
Kokku:			785.04	103.60	26.88	33.08
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			824.05	108.79	29.46	33.07
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)				52.81	32.18	16.05
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 Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaliilt 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 hankelepinglele. 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 piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga					