



Esmaspäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune sealihaguljašš	150.00	196.14	8.33	14.54	8.34
	Riis, aurutatud (mahe)	125.00	197.13	33.60	5.93	2.85
	Kuskuss, aurutatud (G)	100.00	92.83	13.10	2.78	3.08
	Miniporgandid, aurutatud	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	50.00	28.37	2.41	1.33	1.70
	Kapsa-mangosalat	100.00	39.00	9.44	0.21	1.02
	Peet, kaalikas, mais	100.00	54.50	12.29	0.57	1.93
	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
	Porgand	50.00	16.20	2.80	0.10	0.30
	Õun (mahe)	50.00	24.04	6.74	0.00	0.00
			872.14	119.05	33.98	28.33
Teisipäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pasta hakkliha ja köögiviljadega (G)	350.00	631.75	76.48	23.28	23.45
	Aedoad küüslauguga, ahjus küpsetatud	100.00	46.22	6.70	2.10	1.73
	Soe tomatikaste	50.00	17.60	3.28	0.54	0.39
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat	100.00	36.75	8.92	0.30	1.10
	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)	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
	Valge/punane peakapsas	50.00	14.90	2.29	0.08	0.68
	Pirn	50.00	19.99	5.97	0.00	0.15

|

		1016.13	130.31	38.50	37.55
--	--	---------	--------	-------	-------

Kolmapäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge kalasupp riisiga	350.00	267.00	23.30	11.80	15.30
	Marjamuffin (G, L, M)	50.00	132.00	15.40	6.85	1.71
	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
	Porgand	50.00	16.20	2.80	0.10	0.30
	Õun (mahe)	50.00	24.04	6.74	0.00	0.00
			569.89	68.81	21.92	23.00
Neljapäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanamaks hapukoorekastmes (G, L)	150.00	180.00	9.20	12.08	8.25
	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
	Pastinaak, röstitud	100.00	64.40	15.90	0.60	1.70
	Hapukoorekaste hapukurgi ja sibulaga (L)	50.00	90.00	2.34	8.29	1.41
	Mahla-õlikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Porgandi-ananassisalat	100.00	45.31	8.64	1.54	0.57
	Nuikapsas, kikerhersed, punane redis	100.00	59.27	11.90	1.07	3.13
	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
	Valge/punane peakapsas	50.00	14.90	2.29	0.08	0.68
	Pirn	50.00	19.99	5.97	0.00	0.15
			890.77	120.44	36.26	30.56

Reede	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Jogurti-ürdimarinaadis broileri poolkoib (L, PT)	75.00	133.50	0.19	5.49	20.85
	Riis, aurutatud (mahe)	100.00	157.70	26.88	4.74	2.28
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	100.00	151.33	26.33	2.58	4.57
	Ahjuköögililjad	100.00	88.65	14.93	3.45	1.44
	Soe valge kaste (G, L)	50.00	59.13	4.08	3.95	1.87
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	5.00	6.40	0.70	0.34	0.13
	Peedi-piprajuuresalat	100.00	58.39	10.35	1.67	1.54
	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)	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
	Porgand	50.00	16.20	2.80	0.10	0.30
	Õun (mahe)	50.00	24.04	6.74	0.00	0.00
			916.94	120.27	31.02	43.82
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:	853.17	111.77	32.34	32.65
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)	52.40	34.11	15.31	
		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						
Tähised menüüs						
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga					