



Esmaspäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-karrikaste (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
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
	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
	Kartul, aurutatud (mahe)	125.00	90.63	19.38	0.00	2.38
	Ahjukõõgiviljad	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
			1016.42	121.48	41.83	38.84
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
	Bolognese kaste	150.00	100.63	6.16	5.74	5.04
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	125.00	214.46	44.57	1.68	7.10
	Riis, aurutatud	100.00	171.57	35.66	1.35	5.68
	Peet, röstitud	100.00	157.70	28.88	4.74	2.28
	Mahla-õlikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Kapsa-virsikusalat	100.00	32.20	5.12	0.18	1.44
	Porgand, paprika, porrulauk (mahe kapsas)	100.00	27.70	4.03	0.20	1.13
	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
	Pirn	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
			1000.13	156.40	29.27	31.49
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			832.29	111.75	30.31	30.30
Põhitaitainetest saadava energia osakaal kogueenergiast (%E)				53.71	32.77	14.56
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 piimatoteid						
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köökipersonalilt						
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 pähkleid			
PT – portsjontoode			VS-vähendatud suhkruga			