



Esmaspäev	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-ananassisalad	100.00	45.31	8.64	1.54	0.57
	Nuikapsas, kikerherned, 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
	Õun (mahe)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
			<b>903.96</b>	<b>125.66</b>	<b>36.18</b>	<b>29.73</b>
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
	Pirn	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
			<b>1021.22</b>	<b>133.99</b>	<b>38.43</b>	<b>37.02</b>

Kolmapäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge kalasupp riisiga (L)	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
	Õun (mahe)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
			<b>577.73</b>	<b>72.75</b>	<b>21.82</b>	<b>22.70</b>
Neljapäev	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
	Tatar, aurutatud (mahe)	125.00	100.75	21.22	0.63	3.72
	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
	Pirn	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
			<b>879.79</b>	<b>129.57</b>	<b>31.72</b>	<b>28.97</b>

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
	Ahjukoogiviljad	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
	Õun (mahe)	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
			<b>924.78</b>	<b>124.21</b>	<b>30.92</b>	<b>43.52</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>861.49</b>	<b>117.23</b>	<b>31.81</b>	<b>32.39</b>
<b>Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)</b>				<b>54.43</b>	<b>33.24</b>	<b>15.04</b>
<b>Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena</b>			<b>800-900 kcal</b>	<b>45-60%E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>

#### 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

#### Tähtsised menüüs

G – sisaldab gluteeni      L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna      P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode      VS-vähendatud suhkruga