



Esmaspäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Magushapu sealihapada seesamiseemnetega	150.00	179.50	16.68	7.45	10.75
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	125.00	189.17	32.92	3.23	5.71
	Riis, aurutatud (mahe)	125.00	197.13	33.60	5.93	2.85
	Kõrvits, röstitud	100.00	44.03	3.90	3.12	0.78
	Peedisalat pohladega	100.00	52.40	9.88	0.24	1.44
	Valge peakapsas, aeduba, kõrvits	100.00	25.70	3.68	0.17	1.27
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>951.62</b>	<b>134.53</b>	<b>32.00</b>	<b>31.61</b>
Teisipäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge lõhesupp	350.00	324.80	16.07	20.52	17.02
	Pähkli-kakaoruudud (G, L, M, P)	80.00	276.80	30.56	13.89	5.63
	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>Kokku:</b>		<b>780.33</b>	<b>80.68</b>	<b>37.58</b>	<b>28.34</b>

Kolmapäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune pikkpoiss (G, L, M, PT)	100.00	261.90	5.02	19.50	16.30
	Kartulipuder (L)	125.00	95.67	19.81	0.76	2.95
	Tatar, aurutatud (mahe)	125.00	100.75	21.22	0.63	3.72
	Peet, aurutatud	100.00	45.26	10.92	0.11	1.47
	Soe valge kaste (G, L)	50.00	59.13	4.08	3.95	1.87
	Kapsa-maisi-paprikasalat (mahe kapsas)	100.00	50.97	9.59	1.40	1.57
	Porgand, roheline hernes, valge redis	100.00	46.00	6.10	0.33	2.66
	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
	Apelsin	100.00	42.70	10.20	0.10	1.10
	<b>Kokku:</b>		<b>926.08</b>	<b>108.87</b>	<b>38.63</b>	<b>40.17</b>
Neljapäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanalihasupp	350.00	531.08	9.98	33.02	49.14
	Vanillikissell marjapüreega (L, VS)	160.00	152.00	24.16	3.97	5.01
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>853.70</b>	<b>66.64</b>	<b>40.16</b>	<b>60.13</b>

Reede	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsahautis segahakklihaga	150.00	136.25	6.65	8.55	6.50
	Kartul, aurutatud (mahe)	125.00	92.44	21.04	0.13	2.42
	Riis, aurutatud (mahe)	125.00	197.13	33.60	5.93	2.85
	Juurseller, röstitud	100.00	34.98	9.75	0.13	1.63
	Soe valge kaste (G, L)	50.00	59.13	4.08	3.95	1.87
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	100.00	14.30	2.65	0.10	1.05
	Kaalikas, mais, hapukurk	100.00	45.00	6.56	0.60	1.77
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Külm jogurti-keefirikaste, maitserohelisega (L)	10.00	5.59	0.48	0.26	0.34
	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>Kokku:</b>		<b>824.41</b>	<b>120.12</b>	<b>27.96</b>	<b>26.93</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>867.23</b>	<b>102.17</b>	<b>35.27</b>	<b>37.44</b>
	<b>Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)</b>			<b>47.12</b>	<b>36.60</b>	<b>17.27</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>
<b>Üldinfo menüü kohta</b>						
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid						
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot 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						
<b>Tähised menüüs</b>						
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontode	VS-vähendatud suhkruga					