



Esmaspäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sinepine sealihakaste (G, L)	150.00	197.76	4.52	13.55	14.61
	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
	Miniporgandid, aurutatud	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	100.00	50.20	5.66	0.40	3.90
	Porgand, šampinjonid küüslauguga, valge redis	100.00	31.10	4.67	0.47	1.45
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	15.00	8.51	0.72	0.40	0.51
	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>937.77</b>	<b>124.37</b>	<b>32.50</b>	<b>38.44</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajatoit kanalihaga	150.00	115.75	7.10	5.83	6.80
	Kartul, aurutatud (mahe)	125.00	92.44	21.04	0.13	2.42
	Tatar, aurutatud	125.00	147.82	10.19	9.87	4.68
	Kõrvits, röstitud	100.00	43.40	2.14	3.32	0.64
	Valge redisesalat värskel kurgiga	100.00	14.34	2.14	0.05	0.75
	Peet, hernes, kaalikas	100.00	55.10	7.97	0.30	3.03
	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)	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>772.82</b>	<b>86.10</b>	<b>34.88</b>	<b>26.86</b>

Kolmapäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp	350.00	278.25	20.13	16.36	11.38
	Maisimannakreem kisselliga (L)	160.00	270.00	56.80	3.05	2.66
	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>718.88</b>	<b>109.43</b>	<b>22.58</b>	<b>20.02</b>
Neljapäev	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala juustukattega (G, L, PT)	100.00	154.30	0.86	8.09	19.69
	Kartul, aurutatud (mahe)	125.00	90.63	20.63	0.13	2.38
	Riis, aurutatud (mahe)	125.00	197.13	33.60	5.93	2.85
	Pastinaak, röstitud	100.00	64.40	15.90	0.60	1.70
	Tartarkaste (L)	50.00	102.00	2.05	9.94	1.04
	Porgandi-ananassisalad	100.00	45.31	8.64	1.54	0.57
	Nuikapsas, kikerhersed, porrulauk	100.00	62.30	6.83	1.10	3.47
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>987.85</b>	<b>123.92</b>	<b>39.19</b>	<b>40.22</b>

Reede	Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff kanalihaga	350.00	437.50	62.30	12.29	17.64
	Brokoli, aurutatud	100.00	39.46	6.10	0.50	4.10
	Soe tomatikaste	50.00	17.60	3.28	0.54	0.39
	Peedi-piprajuuresalat	100.00	58.39	10.35	1.67	1.54
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, mais	100.00	49.50	7.43	0.67	2.01
	Seemnesegu (mahe)	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	10.00	12.79	1.40	0.69	0.26
	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>846.74</b>	<b>124.65</b>	<b>24.68</b>	<b>34.75</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>852.81</b>	<b>113.69</b>	<b>30.77</b>	<b>32.06</b>
	<b>Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)</b>			<b>53.33</b>	<b>32.47</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>
<b>Üldinfo menüü kohta</b>						
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 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 piimatooteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna          P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontoode        VS-vähendatud suhkruga						