

Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)		Kanakintsuliha, paprika, porgand, toiduõli, nisujahu, toidukoor R 15%, vesi, sool, must pipar, petersell	135,00	150,77	7,13	10,69	6,99
Taimetoit	Kõõgivilja-läätsehautis (L)		Läätсед (rohelistes või pruunid), porgand, mugulsibul, küüslauk, varsseller, suvikõrvits, paprika, purustatud tomat, tomatipasta, toidukoor R 15%, tüümiان, petersell, sõõgisool, must pipar	15,00	17,57	1,81	1,02	0,49
	Kartul, aurutatud			75,00	54,40	11,80	0,08	1,42
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, sõõgisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud		Brokoli, lillkapsas	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78
	Peedi-pirajuresalat		Keedetud peet, piprajuur (määrõigas), õun, hapukoor R 10%, õunaäädikas, suhkur, sõõgisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Valge rõõgas, riivitud kaalikas õunamahlaga, varsseller		Valge rõõgas, (kaalikas, õunamahl), varsseller	150,00	33,98	8,67	0,15	1,15
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kapsas, valge/punane			100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
	Kokku:				729,07	88,70	31,16	25,64
Teisipäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Azuu sealiha		Sealiha, kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, vesi, toiduõli, sõõgisool, must pipar, loorber, petersell	135,00	128,02	9,86	7,22	6,83
Taimetoit	Taimne azuu		Kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, vesi, toiduõli, sõõgisool, must pipar, loorber, petersell	15,00	6,58	1,10	0,26	0,14
	Täisterapasta, keedetud (G)		Täisterapasta, vesi, toiduõli, sõõgisool	75,00	113,00	19,70	1,84	3,42
	Kinoa, keedetud		Kinoa, vesi, sõõgisool	75,00	85,80	12,70	2,17	2,91
	Kõrvits, küpsetatud		Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüümiان, toiduõli, sõõgisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78
	Porgand-virsikusalat		Porgand, virsik, oliiviõli	100,00	63,44	9,03	3,14	0,88
	Pastinaak, marineeritud punane sibul, mais		Pastinaak, (punane sibul, sidrunimahli, õunaäädikas, vesi, sõõgisool, suhkur, must pipar), mais	150,00	99,44	22,26	1,25	3,26
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kaalikas			100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
	Kokku:				843,06	110,88	35,72	26,02
Kolmapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-nuudlisupp (G)		Kanaliha, kartul, nuudlid, mugulsibul, porgand, toiduõli, till, puljong kana kontidest, petersell, sõõgisool, must pipar	350,00	279,00	25,10	12,30	15,50
Taimetoit	Nuudlisupp lillkapsa ja roheliste herne		Lillkapsas, kartul, rohelised herned, nuudlid, porgand, varsseller, küüslauk, vesi, toiduõli, sõõgisool, must pipar, till, värske, petersell	50,00	42,70	6,32	1,16	1,32
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L, VS)		Maitsestatam kohupiim R 5%, vahukoor R 35%, maitsestatama jogur R 2,5-3%,suhkur, vanillisuhkur, mustikas, vesi, kartulitärklis	180,00	248,00	32,20	9,72	7,37
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Porgand			100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Apelsin			70,00	29,89	7,14	0,07	0,77
	Kokku:				704,64	94,70	23,92	28,17
Neljapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Paneeritud kala (G, M, PT)		Lõhehakiliha, keedukartul, mugulsibul, kanamuna, riisvahi, vesi, sidrunikoor, till, sõõgisool, must pipar	70,00	190,00	14,30	8,21	14,00
Taimetoit	Kikerherne-kõõgiviljapada (L)		Kikerherned, küüslauk, mugulsibul, paprika, porgand, sidrunikoor, toiduõli, piparmünt, petersell, toidukoor R 15%, sõõgisool, must pipar	20,00	24,56	3,89	0,87	1,15
	Soe valge kaste (G, L)			100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kartulipüree (L)		Nisujahu, toiduõli, piim R 2,5%, toidukoor R 15%, sõõgisool	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78
	Tatar, keedetud		Kartul, piim R 2,5%, või R 82%, vesi, sõõgisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Ahjukõõgiviljad, röstitud		Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, sõõgisool, rosmariin	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Valge redise-melonisalat		Valge redis, melon	100,00	20,46	4,84	0,10	0,76
	Hiina kapsas, mais, tomat			150,00	60,29	12,43	0,95	2,55
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Nuikapsas			100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	Ploom			70,00	31,98	8,23	0,21	0,35
	Kokku:				853,93	108,09	33,40	35,00
Reede	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff porgandi ja veisehakiliha		Veisehakiliha, riis, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, vesi, paprikapulber, sõõgisool, must pipar	300,00	350,78	50,96	10,64	14,53
Taimetoit	Nuudlid muna ja kõõgiviljadega (G, L, M)		Pasta, rohelised herned, mugulsibul, paprika, porgand, suvikõrvits, spinat, kanamuna, toiduõli, sõõgisool, must pipar, roheline sibul	50,00	76,45	12,43	2,22	2,42
	Ürdi-jogurtikaste (L)		Maitsestatama jogurt R 7%, küüslauk, apelsinimahli 100% naturaalne, sõõgisool, petersell	100,00	88,60	11,20	3,96	1,87
	Kõõgiviljasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)		Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	2,76
	Suvikõrvitsa-kurgisalat		Suvikõrvits, värske kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Punane kapsas, uba, porrulauk			150,00	96,88	20,50	0,37	6,55
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Valge redis			100,00	18,90	4,50	0,10	0,80
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
	Kokku:				960,93	133,07	34,34	36,48
					820,32	107,09	31,71	30,26
					NÄDALA KESKMINE KOKKU:			
					Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguergiast (%E)			
					800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
					Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena			
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooted								
Teavet menüüs sisalduvate allergieinde kohta küsi kõõgipersonaalt								
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toituimisevajadusi								
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet								
Võimalusel kasutame koollitõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeld ja kvaliteetseld koostisosi kohalike tootjate valikust								
Joogivesi on igapäevasevst 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								
Tähtseld menüüs								
O – sisaldab gluteeni								
M – sisaldab muna								
PT – portsiontoode								
L – sisaldab piimatooteld (sh laktoosi)								
P – sisaldab pähkeld								
VS-vähendatud suhkruga								