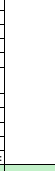
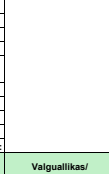
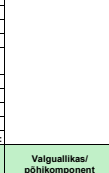
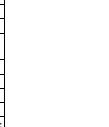




Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Hautatud sealihapada salveiga		Sealiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, salvei, vesi, söögisool, must pipar	135,00	74,66	6,30	3,17	6,27	
	Taimetoit		Pruun sametpuravik, puravikud, liivatik, nisujahu , toiduõli, piim R 2,5% , söögisool, must pipar, petersell	15,00	14,63	1,23	0,87	0,54	
	Riis, aurutatud		Riis, vesi, söögisool	75,00	96,60	21,50	0,20	1,88	
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
	Beebiporgandid, aurutatud		Porgand, toiduõli, söögisool	100,00	35,60	6,16	0,22	0,66	
	Peedi-küüslaugusalat		Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71	
	Hiina kapsas, roheline hernes, porulauk			150,00	62,27	12,46	0,50	4,79	
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Rukkleiva- 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:				658,34	99,83	19,55	25,40	
Teisipäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kalakaste tilliga (G, L)		Valge kala, nisujahu , toiduõli, piim R 2,5% , toidukoor R 15% , söögisool, must pipar, till	135,00	197,44	10,87	13,45	8,41	
	Taimetoit		Suvikõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, salutatud juust R 9% , vesi, must pipar, basiilik	15,00	11,87	0,78	0,75	0,64	
	Brokoli, aurutatud			100,00	47,70	3,84	0,72	5,16	
	Kartulipüree (L)		Kartul, piim R 2,5% , või R 82% , vesi, söögisool	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78	
	Täisterapasta, keedetud		Täisterapasta , vesi, söögisool, toiduõli	75,00	113,00	19,70	1,94	3,42	
	Valge redise-paprikasalat		Valge redis, paprika	100,00	20,48	4,88	0,12	0,84	
	Porgand, kurk, mais			150,00	63,49	13,98	0,85	2,30	
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Rukkleiva- 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	
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
	Kokku:				788,69	95,15	33,76	29,74	
Kolmapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kanalihasupp kümne köögiviljadega		Naturaalne kanapuljong, kanaliha, kartul, porgand, valge peakapsas, kõrvits, brokoli, pastinaak, hernes, lillkapsas, toiduõli, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till	350,00	334,00	16,40	18,60	21,10	
	Taimetoit		Kikerherned, kartul, porgand, valge peakapsas, brokoli, till, vesi, toiduõli, kõrvits pastinaak, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar	50,00	46,80	3,48	2,79	1,13	
	Hapukoor r 20%			30,00	66,50	1,14	6,44	0,99	
	Mustsõstra-rukkivaht piimaga (G)		Vesi, mustsõstramahl 100%, suhkur, söögisool, täistera rukkijahu , vanillisuhkur, piim R 2,5%	180,00	181,00	33,70	2,33	4,65	
	Rukkleiva- ja sepikutoodete valik (G)			30,00	73,80	14,25	0,60	2,15	
	Nuikapsas			100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	
	Ploom			70,00	32,44	7,67	0,42	0,49	
	Kokku:				758,74	82,64	31,38	31,01	
Neljapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Õhepajatoit veiselihaga		Veiselha, kapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, kartul, söögisool, must pipar, till	300,00	144,00	14,60	2,29	12,80	
	Taimetoit		Rohelised herned, kapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	50,00	34,90	3,14	1,63	1,08	
	Kartul, aurutatud			75,00	54,40	11,60	0,08	1,42	
	Odrakruup (G)		Odrakruup , vesi, sool	75,00	71,80	14,20	0,45	1,87	
	Peet, röstitud		Peet, toiduõli, tüüman	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68	
	Suvikõrvitsa-kurgisalat		Suvikõrvits, värske kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05	
	Jääsalat, nuikapsas, uba (keedetud)			150,00	41,38	9,35	0,26	1,89	
	Koduluust R 4%-5% (L)			50,00	51,40	1,25	2,20	6,65	
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Rukkleiva- ja sepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Paprika			100,00	27,00	6,40	0,20	1,00	
	Ploom			70,00	32,44	7,67	0,42	0,49	
	Kokku:				746,64	96,41	22,58	36,41	
Kolmapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kanahakklihavorm (suffee stiilis) (G, L, M, PT)		Broilerihakkliha, mugulsibul, kanamuna , manna , riivsa , vesi, porgand, paprika, toiduõli, piim R 2,5% , söögisool, must pipar	100,00	162,00	11,80	3,01	21,50	
	Taimetoit		Kikerherned, küüslauk, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, sidrunikoor, nisujahu , söögisool, must pipar, petersell	15,00	15,77	2,33	0,64	0,89	
	Soe valge kaste (G, L)		Piim R 2,5%, toidukoor R 15%, nisujahu , toiduõli, sool	150,00	177,00	11,90	11,80	5,62	
	Riis, keedetud		Riis, vesi, söögisool	75,00	96,60	21,50	0,20	1,88	
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
	Kõrvits, röstitud		Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüüman, toiduõli, söögisool, must pipar	150,00	66,05	5,85	4,68	1,16	
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga		Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	14,85	2,74	0,15	1,21	
	Peet, valge redis, marineeritud punane sibul		Peet, valge redis, (punane sibul, sidrunimahl, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar)	150,00	55,85	13,08	0,30	1,86	
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Rukkleiva- 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	
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
	Kokku:				1049,09	134,12	38,85	47,11	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:						800,30	101,63	29,22	33,93
Põhitoitainetest saadava energia osakaal kogumajandusest (%E)							50,80	32,86	16,96
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

Täiendav toidulisandite kasutamise kohta küsi köögiinimestelt

Menüü on koostatud tootjate soovide, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) tootmisvajadusi

Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestiimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset toorainet kohalike tootjate valikust

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muutused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muutused on vältimatud (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähtsised märkused

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjoni toode VS – vähendatud suhkruga