



Esmaspäev	Lõunasöök	Valgualikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kala sibula ja porgandiga tomatikastmes		Valge kalafilee , paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, kookosjook, punane karripasta , maisitärklis, vesi, laimimahl, must pipar, söögisool, Petersell	135,00	135,33	5,63	8,03	10,78
Taimetoit	Kikerhemekarri		Kikerhermes, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, kookosjook, punane karripasta, maisitärklis, vesi, laimimahl, must pipar, söögisool, Petersell	15,00	18,25	2,20	0,98	0,61
	Riis, aurutatud		Riis, vesi, söögisool	75,00	96,60	21,50	0,20	1,88
	Kuskuss, keedetud (G)		Kuskuss , vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Beebi-porgandid, aurutatud		100,00	35,60	6,16	0,22	0,66	
	Peedi-küüslaugusalat		Peet , küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Hilina kapsas, hernes, tomat		150,00	61,21	12,35	0,55	4,19	
	Salatikaste		Õunamahla õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahla sinepipulber , söögisool, 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
	Piimatooted (palm, keefir) (L)		50,00	12,70	2,17	2,91		
	Rukkilaiiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Kapsas, valge		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20	
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
	Kokku:				809,36	115,60	27,54	31,42
Teispäev	Lõunasöök	Valgualikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värsketõrpa-hakklihahautis (segahakkiliha)		Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, segahakkiliha, vesi, till, söögisool, must pipar	135,00	141,14	8,72	10,45	4,55
Taimetoit	Värsketõrpa-läätsehautis		Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, läätsed (pruunid, rohelised), vesi, till, söögisool, must pipar	15,00	15,29	2,25	0,50	0,69
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42	
	Kinoa, keedetud		75,00	85,80	12,70	2,17	2,91	
	Suvikõrvits, röstitud		100,00	45,80	2,50	3,20	1,40	
	Porgandi-apelsinisaalat		100,00	53,87	9,01	2,16	0,79	
	Valge redis, uba, roheline sibul		150,00	99,47	20,17	0,55	6,70	
	Salatikaste		Õunamahla õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahla sinepipulber , söögisool, 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
	Rukkilaiiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10	
	Pärm		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
	Kokku:				798,54	100,67	35,71	26,27
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgualikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolinik kanalihaga (G)		Kanalihaga, nahata, toores, vesi, odrakruup, kuivaine, porgand, kartul, mugulsibul, söögisoolakurk, vedelikuta, söögisool, toiduõli, Petersell, värsketõrpa	350,00	297,00	25,00	12,60	19,00
Taimetoit	Rassolinik põldubadega (G) (mahe)		Põldoad, keedetud, vesi, odrakruup, kuivaine, porgand, kartul, kooreta, toores, mugulsibul, söögisoolakurk, vedelikuta, söögisool, toiduõli, Petersell, värsketõrpa	50,00	21,20	3,91	0,10	0,78
	Hapukoort R 20%		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99	
	Jogurti-kamadessert marjadega (G, L)		Maitsetamata jogurt R 2,6%-3%, vahukoort R 35%, suhkru, kanajahu (nisu, rukis, oder, hernes), vaarikas, maasikas, suhkruva vesi, suhkru	180,00	237,00	23,30	12,80	5,56
	Rukkilaiiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Nuikapsas		100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	
	Ploom		65,80	32,44	7,67	0,42	0,49	
	Kokku:				750,99	82,46	33,03	29,93
Neljapäev	Lõunasöök	Valgualikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sinepine sealihakaste (G, L)		Sealihaga, mugulsibul, hapukoort R 10% , vesi, toiduõli, nisujahu , sinepipulber , söögisool, must pipar, Petersell	135,00	107,48	4,52	7,76	5,13
Taimetoit	Juurviljavihv (G, L, M, PT)		Porgand, pastinaak, kartul, täisterakaerahelbed, speltanisujahu, hapukoort R 10% , kanamuna, või R 82% , toiduõli, tüümian, söögisool, must pipar	50,00	103,13	14,41	4,15	3,16
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Bulguri, keedetud (G)		Bulgur , vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,78	3,89
	Kõõrviljasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)		Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,17	8,94	0,44	2,78
	Kodujuustu-redise-tomatisaalat (L)		Kodujuust R 4%-5% , tomat, redis, till, hapukoort R 10% , söögisool	100,00	44,61	3,66	2,08	3,39
	Lehtsalatisegu, kikerherned Peterselli ja küüslauguga, peet		(Jääsalat, Rooma salat, rukola, spinat), (kikerherned, küüslauk, oliivõli, Petersell, söögisool), peet	150,00	57,52	11,08	0,98	3,04
	Salatikaste		Õunamahla õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahla sinepipulber , söögisool, 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
	Rukkilaiiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	
	Pärm		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21	
	Kokku:				838,46	110,51	33,34	30,96
Reede	Lõunasöök	Valgualikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Jogurti-ürdimarinaadis broileri poolkoib (L, PT)		Broileri poolkoib, maitsetamata jogurt R 2,5-3% , küüslauk, Petersell, Prantsuse ürdisegu, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	178,00	0,25	7,32	27,80
Taimetoit	Koorene herne- ja aedviljahautis		Rohelised herned, toidukoort R 15% , porgand, suvikõrvits, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, Petersell	50,00	38,30	3,54	1,50	1,73
	Soe tomatikaste		Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basilik, söögisool, must pipar	100,00	35,08	6,55	1,09	0,77
	Kartulipüree (L)		Kartul, piim R 2,5%, või R 82% , söögisool, vesi	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78
	Riis, aurutatud		Riis, vesi, söögisool	75,00	96,60	21,50	0,20	1,88
	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16	
	Kõrme kapsa salat ürdilõliga		55,00	55,05	8,89	2,92	1,94	
	Peet, mais, porgand		150,00	78,99	17,63	0,95	2,75	
	Salatikaste		Õunamahla õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahla sinepipulber , söögisool, 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
	Rukkilaiiva- ja seepikutoodete 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:				890,53	101,08	33,20	51,11
					817,58	102,06	32,56	33,94
					Põhitaitainetest saadava energia osakaal kogueriast (%E)			
						49,93	35,85	16,60
					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								
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köökipersonalt!								
Menüü on koostatud tasuta alusel, arvestades gümnasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) tootimisvajadusi								
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet								
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestiimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikut								
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								
Tähtsed menüüs								
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkeid								