



Esmaspäev	Lõunasöök	Valgulis/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste		Veisehakiliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basilik, oregano	135,00	90,65	7,47	5,16	4,53
Taimetoit	Bolognese kaste hakksojaga		Sojahakkmass , porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basilik, oregano	15,00	13,76	1,55	0,39	1,29
	Täisterapasta (G)		Pasta, vesi, toiduõli, söögisool	75,00	113,00	19,70	1,94	3,42
	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	0,98
	Kapsa-kurgisalat tilliga		100,00	20,10	3,15	0,06	0,98	0,49
	Redis, peet, hernes		Valge peakapsas, värske kurk, till	150,00	71,16	15,05	0,50	4,49
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallaseemned, 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	0,50
	Nuikapsas		100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	0,00
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	0,00
	Kokku:			749,96	103,94	25,68	28,75	
Telispäev	Lõunasöök	Valgulis/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Praetud kanamaks sibulaga (L, PT)		Broilerimaks, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, või R 82%, söögisool, must pipar, tümian	100,00	154,00	5,15	7,41	16,40
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)		Kaalikas, juurseller , mugulsibul, pastinaak, porgand, tomatipüree, toiduõli, hapukoor R 20% , vesi, söögisool	50,00	54,89	5,02	3,76	0,94
	Soe valge kaste (G, L)		Nisujahu, toiduõli, piim R 2,5%, toidukoor R 15% , söögisool	80,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kartulipüree (L)		Kartul, piim R 2,5%, või R 82% , vesi, söögisool	75,00	68,30	10,70	1,90	1,79
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Porgand, röstitud		Porgand, toiduõli, tümian	100,00	44,60	6,16	1,22	0,66
	Peedi-õunasalat pohladeaga		Keedupeet, õun, pohlad, suhkur, söögisool	100,00	54,35	13,42	0,19	1,01
	Valge peakapsas, läätсед (keedetud), tomat		150,00	50,21	11,12	0,34	2,24	0,68
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallaseemned, 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	0,50
	Valge redis		100,00	18,90	4,50	0,10	0,80	0,21
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,00	0,21
	Kokku:				837,62	97,36	35,85	34,68
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgulis/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene lõhesupp värske tilliga (L)		Kartul, porgand, mugulsibul, lõhe , vesi, kohvikoor R 10% , toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, till	350,00	308,00	20,80	18,10	13,90
Taimetoit	Spinati püreesupp kartuli ja keedumunaga (L)		Spinat, kartul, mugulsibul, küüslauk, vesi, kohvikoor R 10% , kanamuna , söögisool, must pipar, muskaatpähkel, toiduõli, petersell	50,00	41,10	2,30	2,59	2,00
	Vaarika-mustasõstra mannavaht piimaga (G, L, VS)		Vaarikas, vesi, mustasõstramah 100% naturaalne, nisumanna , suhkur, piim R 2,5%	180,00	184,00	37,50	1,62	3,82
	Rukkleiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	0,50
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	0,00
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	0,00
	Kokku:				671,60	93,97	22,98	22,93
Neljapäev	Lõunasöök	Valgulis/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihahallid riisiga (G, M, PT)		Seahakiliha, mugulsibul, riivsa , kanamuna , piim R 2,5% , sool, must pipar	100,00	262,00	5,02	19,50	16,30
Taimetoit	Üleküpsetatud suvikõrvits (G, L)		Suvikõrvits, hapukoor R 20% , juust R 25% , nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	43,79	4,80	2,14	1,58
	Soe praeleemkaste (G, L)		Praeleem, vesi, kohvikoor R 10%, nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	45,70	2,55	3,60	0,98
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42	0,60
	Tatar, keedetud		75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	0,93
	Ahjukõõgilijad		Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Porgandi-paprikasalat punase sibulaga		100,00	32,05	7,85	0,25	0,93	0,17
	Peet, uba, kaalikas		150,00	69,13	16,58	0,17	2,73	0,06
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallaseemned, 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	0,50
	Kapsas, valge		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20	0,49
	Ploom		70,00	32,44	7,67	0,42	0,49	0,00
	Kokku:				945,52	103,46	44,68	35,84
Reede	Lõunasöök	Valgulis/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-paprikahautis (L, G)		Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, paprika, nisujahu , toidukoor R 15% , jahvatatud paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	135,00	141,38	6,45	8,92	9,51
Taimetoit	Lillkapsa-kikerhernepada kuskussiga (G)		Kikerherned, lillkapsas, kuskuss , mugulsibul, ingver, spinat, purustatud tomat, rosinad, sidrunimah, toiduõli, söögisool, must pipar	15,00	16,88	2,77	0,55	0,46
	Riis, aurutatud		Riis, vesi, söögisool	75,00	96,60	21,50	0,20	1,88
	Täisterapasta (G)		Pasta, vesi, toiduõli, söögisool	75,00	113,00	19,70	1,94	3,42
	Baklažaani-sibula-paprikasegu, küpsetatud		100,00	58,01	7,43	3,24	1,07	0,59
	Kõrvitsa-porgandi-virsikusalat		100,00	61,86	6,71	4,02	0,59	4,18
	Hina kapsas, mais, šampinjonid peterselliga		150,00	70,24	13,15	1,45	4,18	0,06
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallaseemned, 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	0,50
	Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10	0,21
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,00	0,21
	Kokku:				860,74	111,43	36,93	29,93
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:				813,11	102,03	33,22	30,23	
Põhitoitainetest saadava energia osakaal kogunenajast (%E)					50,19	36,77	14,87	
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 piimatooteid	
Teavet menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi köökipersonalt!	
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi	
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet	
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eesti maitse toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid 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	
Tähtsised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoodet	VS–vahendatud suhkruaga