

39. nädal 22.09-26.09.2025

39. nädal



Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kurzyme strooganov (G, L)		Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu , hapukoor R10% , vesi, söögisool, must pipar	135,00	137,93	5,02	10,71	5,71	
Taimetoi	Seenestrooganov (G, L)		Šampinjoniid, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	15,00	8,99	0,75	0,62	0,22	
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
	Taisterapasta, keedetud (G)		Taisterapasta , vesi, söögisool, toiduõli	75,00	113,00	19,70	1,94	3,42	
	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16		
	Hiina kapsa salat ananassiga		100,00	41,31	5,16	2,13	0,94		
	Peet, hernes, valge rõigas		150,00	50,45	11,45	0,28	2,34		
	Salatikaste		Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Rukkileiva- 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:				768,43	91,64	33,48	27,75	
Teisipäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT)		Kanakintsuliha, küüslauk, mangopüree 100% naturaalne, sidrunimah, toiduõli, tšilli, söögisool, must pipar,	70,00	112,30	1,44	4,89	16,74	
Taimetoi	Kikerherne-kookosepada		Kikerherned, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, kookosjook R 18%, vesi, toiduõli, ingver, kurkum, söögisool, must pipar, petersell	10,00	13,16	1,48	0,77	0,41	
	Soe valge kaste peterselliga (G, L)		Piim R 2,5% , toiduõli, nisujahu, söögisool, must pipar, petersell	50,00	69,74	5,41	4,50	1,99	
	Ris, aurutatud		Ris, vesi, söögisool	75,00	96,60	21,50	0,20	1,88	
	Bulgur, keedetud (G)		Bulgur, vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	3,89	
	Ahukõõgivilad		Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100,00	70,65	14,93	1,45	1,44	
	Punase kapsa salat viirsiku ja hernevõrsetega		Punane kapsas, viisik, hernevõrsed	100,00	33,37	7,72	0,17	1,43	
	Redis, porgand, kurk		150,00	28,55	7,05	0,15	1,05		
	Salatikaste		Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Rukkileiva- 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		
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21		
	Kokku:				828,41	111,14	29,51	36,33	
Kolmapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Hakklihasupp köögiviljadega		Kartul, porgand, pastinaak, roheline hernes, mugulsibul, paprika, porgand, toiduõli, segahakkliha, naturaalne sealihapuljong, vesi, söögisool, must pipar, petersell , till	350,00	257,00	17,50	12,70	15,90	
Taimetoi	Tomati-läätsesupp		Kartul, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, küüslauk, läätsed, toiduõli, sidrunimah, kuivatatud pune, basiilik, koorber, vesi, petersell	50,00	43,00	6,27	0,71	2,21	
	Pannkook moosiga (G, L, VS)		Piim R 2,5% , nisujahu , sooda, suhkur, söögisool, toiduõli, kanamuna , hapukoor R 20% , vanillisuhkur, maasikas	120,00	289,00	39,00	11,20	7,36	
	Rukkileiva- 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	
	Banaan			70,00	47,31	11,20	0,14	0,56	
	Kokku:				741,35	97,91	25,42	29,24	
Neljapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kala-kartuliroog porrulauga ja tilliga (G)		Valge kalafilee , lõhe, kartul, bataat, porrulauk, mugulsibul, riivsa , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till	300,00	474,08	69,28	14,49	20,15	
Taimetoi	Kartuli-suvikõrvitsavormi juustuga (L)		Kartul, suvikõrvits, mugulsibul, juust R 26% , kohvikoor R 10% , kanamuna , toiduõli, must pipar, söögisool, till	50,00	57,22	7,76	2,20	1,85	
	Itaaliapärane soe köögiviljakaste		Tomat, varsseller , porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, söögisool, must pipar, toiduõli, basiilik	30,00	13,40	2,19	0,53	0,32	
	Lillkapsas, aurutatud			100,00	34,30	6,14	0,21	2,06	
	Porgandi-paprikasalat			100,00	38,30	7,38	1,20	0,79	
	Kapsas, edamame uba, tomat			150,00	49,60	9,64	0,92	2,35	
	Salatikaste		Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Rukkileiva- 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		
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00		
	Kokku:				975,35	137,18	36,16	35,12	
Reede	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kalkunihaguijašš (G, L)		Kalkuniliha, mugulsibul, küüslauk, nisujahu , toiduõli, jahvatatud paprika, tomatipüree, vesi, söögisool, must pipar, till	135,00	137,67	15,12	5,07	8,82	
Taimetoi	Läätsesulgijašš		Läätsed (rohelised või pruunid), mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	15,00	22,18	2,69	0,91	1,03	
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27	
	Kuskuss, keedetud (G)		Kuskuss , vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89	
	Kaalikas, röstitud		100,00	51,80	7,46	1,12	1,32		
	Suvikõrvitsa-kurgisalat		100,00	14,30	2,65	0,10	1,05		
	Peet, Hiina kapsas, oad		150,00	52,38	11,43	0,25	2,85		
	Salatikaste		Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Rukkileiva- 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		
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21		
	Kokku:				753,19	107,60	25,38	28,45	
					NÄDALA KESKMINE KOKKU:	813,35	109,09	29,99	31,38
					Põhitoltainetest saadava energia osakaal kogueneglast (%E)	53,65	33,18	15,43	
					Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldine menüü kohta									
Taimetoi võib sisaldada muna-ja piimatoteid									
Teavet menüüs sisalduvate allergieneid kohta küsi köögiispersonalilt									
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toidumisvajadusi									
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahetööstumajanduslikku toorainet									
Võimalusel kasutame kooliõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut									
Joogivesi on igapäevaseit 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 pähkleid									
BT – tootmisetotris VS–valgetoidud, rübitõuna									