

40. nädal 29.09-

40. nädal 29.09-03.10.2025



Esmaspäev	Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Magushapu kanapada seesamiseemnetega		Kanaliha, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimahh, maisitärklis, sidrunimahh, suhkur, söögisool, must pipar, seesamiseemned, petersell	135,00	141,10	13,79	7,40	5,71
Taimetoi	Magushapu tofupada seesamiseemnetega		Tofu, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimahh, maisitärklis, sidrunimahh, suhkur, söögisool, must pipar, seesamiseemned, petersell	15,00	11,92	2,05	0,31	0,37
	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
	Kaalikas, röstitud			100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Porgandi-mangosalat, oliivõliga		Porgand, mango, oliivõli	100,00	54,33	11,16	1,32	0,59
	Jäasalat, marineeritud šampinjonid, valge redis			150,00	29,59	6,82	0,20	1,85
	Salatikaste		Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahh, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalisesemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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:				765,28	119,86	24,23	23,07
Teisipäev	Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene veisehakklihakaste peterselliga (G, L)		Veisehakkliha, mugulsibul, küüslauk, kohvikoor R 10%, toiduõli, nisujahu, vesi, söögisool, must pipar, petersell	135,00	184,16	5,72	14,14	8,83
Taimetoi	Koorene köögiviljakaste peterselliga (G, L)		Kaalikas, mugulsibul, pastinaak, porgand, toiduõli, nisujahu söögisool, piim R 2,5%, toidukoor R 15%, must pipar, petersell	15,00	16,10	1,44	0,97	0,50
	Kartul, aurutatud			75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Pastinaak, küpsetatud		Pastinaak, toiduõli	100,00	79,80	11,20	1,66	1,87
	Peedi-rohelisesibulasalat		Keedupeet, roheline sibul	100,00	40,70	9,13	0,25	1,72
	Kapsas, kikerhernes, tomat			150,00	50,37	11,26	0,57	2,07
	Salatikaste		Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahh, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalisesemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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:				769,37	96,47	32,06	26,47
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsabori sealiha		Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, puljong liha kontidest, toiduõli, sealiha, loorber, söögisool, must pipar, lauaädikas 5%, petersell	350,00	245,00	16,10	14,70	9,59
Taimetoi	Värskekapsabori punaste ubadega		Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, vesi, toiduõli, punased oad, loorber, söögisool, must pipar, lauaädikas 5%, petersell	50,00	25,80	4,24	0,11	1,30
	Hapukoor r 20%			30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Maasika Panna cotta (L)		Maasikas, maitsestatama jogurt R 2,5-3%, piim R 4,2%, vesi, vahukoor R 35%, želatiin, sukur, vanillisuhkur	180,00	246,00	28,70	11,20	7,26
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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:				713,74	76,19	33,67	22,28
Neljapäev	Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Risi-köögiviljaroog kanalihaga		Kanaliha, ris, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, rohelised herved, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	300,00	386,78	57,72	12,50	13,39
Taimetoi	Risiroog muna ja köögiviljadega (M)		Ris, kanamuna, porgand, paprika, suvikõrvits, mugulsibul, spinat, rohelised herved, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	50,00	61,40	8,21	2,16	1,79
	Soe karrikaste (G, L)		Piim R 2,5%, toidukoor R 10%, vesi, toiduõli, karripulber, nisujahu, söögisool	50,00	45,94	3,01	3,20	1,34
	Aedoad, aurutatud			100,00	41,10	5,59	0,33	2,20
	Kapsa-paprikasalat			100,00	29,79	7,23	0,12	1,18
	Kõrvits, spinat, nuikapsas			150,00	26,55	5,40	0,35	1,50
	Salatikaste		Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahh, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalisesemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Porgand			100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
	Kokku:				866,17	120,07	32,70	28,69
Reede	Lõunasöök		Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Tomatine ahjukala Prantsuse ürtidega (PT)		Valge kala, tomatipasta, vesi, Prantsuse ürtidegu "Santa Maria", söögisool, must pipar	100,00	121,00	1,31	4,69	18,30
Taimetoi	Ratatoouile (tomatine köögiviljahautis)		Bakijažan, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, toiduõli, vesi, basiilik, tüüman, suhkur, must pipar, söögisool	100,00	75,57	6,85	5,25	1,20
	Soe valge kaste (G, L)		Piim R 2,5%, nisujahu, toiduõli, sool	150,00	177,00	11,90	11,80	5,62
	Liikapsas, aurutatud			100,00	33,46	7,25	0,30	2,56
	Täisterapasta, keedetud		Täisterapasta, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	113,00	19,70	1,94	3,42
	Ahjukartul ürtidega		Kartul, küüslauk, toiduõli, tüüman, söögisool	75,00	77,30	14,60	0,83	1,91
	Lehtsalatisegu		Jäasalat, Rooma salat, spinat, rukola	100,00	18,48	2,83	0,37	1,63
	Peet, kaalikas, kurk			150,00	44,26	10,81	0,10	1,60
	Salatikaste		Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahh, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalisesemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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:			926,85	105,23	39,22	43,51	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				808,28	103,95	32,37	28,80	
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)					51,44	36,05	14,25	
Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena				800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E	
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoi võib sisaldada muna-ja piimatoteid								
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köökipersonalt								
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) tootimisvajadusi								
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet								
Võimalusel kasutame kooliõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust								
Joogivesi on igapäevaseit tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanketäpingle. Erandolukorras, kus muudatus on välimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus								
Tähtsised menüüs								
G – sisaldab gluteeni								
M – sisaldab muna								
P – sisaldab piimvalke								
R – sisaldab rauda								
S – sisaldab suhkrut								
T – sisaldab taimseid rasvu								
V – sisaldab valke								
Y – sisaldab yodiat								
Z – sisaldab tsinki								