

| 06.12-12.12.2020                                                                                                                                                                                                                            |                                                               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Esmaspäev                                                                                                                                                                                                                                   | Lõunasöök                                                     | Valguallikas/<br>põhikomponent                                                      | Koostisosad                                                                                                                                                                                                                                                           | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kalakaste tilliga (G, L)                                      |    | Valge kala, nisujahu, toiduüli, piim R 2,5%, toidukoor R 15%, söögisool, must pipar, till                                                                                                                                                                             | 135,00   | 197,44        | 10,87          | 13,45     | 8,41      |
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Kreemjas köögiviljakaste sulatatud juustuga ja basilikuga (L) |    | Suvikõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, sulatatud juust R 9%, vesi, must pipar, basilik                                                                                                                                                                  | 15,00    | 11,87         | 0,78           | 0,75      | 0,64      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Ris, keedetud                                                 |                                                                                     | Ris, vesi, söögisool, toiduüli                                                                                                                                                                                                                                        | 75,00    | 118,13        | 19,59          | 3,55      | 1,71      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kuskuss, keedetud (G)                                         |                                                                                     | Kuskuss (durumisajahu), vesi, söögisool                                                                                                                                                                                                                               | 75,00    | 117,51        | 25,05          | 0,76      | 3,81      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Beebiporgandid, aurutatud                                     |                                                                                     | Porgand, toiduüli, 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      | 4,73      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Salatikaste                                                   |                                                                                     | Öunamahl, öunaäädikas, toiduüli, 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      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | 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      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Õun                                                           |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 70,00    | 33,65         | 9,44           | 0,00      | 0,00      |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                               |                                                                                     | Kokku:                                                                                                                                                                                                                                                                |          | 851,40        | 114,48         | 33,36     | 29,05     |
| Teisipäev                                                                                                                                                                                                                                   | Lõunasöök                                                     | Valguallikas/<br>põhikomponent                                                      | Koostisosad                                                                                                                                                                                                                                                           | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Küpsetatud sealiha (G, M, PT)                                 |    | Sealiha, mugulsibul, porgand, paprika, toiduüli, söögisool, must pipar, nisujahu                                                                                                                                                                                      | 80,00    | 111,18        | 6,04           | 3,85      | 13,66     |
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Läätse-porgandi pkkpoiss (G)                                  |    | Porgand, läätsed (punased/oranžid), pastinaak, mugulsibul, kanamuna, riivsa, vesi, söögisool, must pipar, toiduüli, tüüman                                                                                                                                            | 50,00    | 72,40         | 9,13           | 2,05      | 3,31      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Soe valge kaste (G, L)                                        |                                                                                     | Piim R 2,5%, nisujahu, toiduüli, sool                                                                                                                                                                                                                                 | 50,00    | 59,13         | 4,08           | 3,95      | 1,81      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kartulipüree (L)                                              |                                                                                     | Kartul, piim R 2,5%, või R 82%, vesi, söögisool                                                                                                                                                                                                                       | 75,00    | 68,30         | 10,70          | 1,90      | 1,78      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Taisterapasta/pasta (G), keedetud                             |                                                                                     | Taisterapasta, pasta (durumisajahu, vesi), söögisool, vesi, toiduüli                                                                                                                                                                                                  | 75,00    | 125,63        | 20,63          | 2,93      | 3,55      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Brokoli, aurutatud                                            |                                                                                     | Brokoli                                                                                                                                                                                                                                                               | 100,00   | 40,70         | 3,84           | 0,72      | 5,16      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Valge redise-paprikasalat                                     |                                                                                     | Valge redis, paprika                                                                                                                                                                                                                                                  | 100,00   | 20,48         | 4,88           | 0,12      | 0,84      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Porgand, kurk, mais                                           |                                                                                     | Porgand, kurk, mais                                                                                                                                                                                                                                                   | 150,00   | 63,49         | 13,98          | 0,85      | 2,30      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Salatikaste                                                   |                                                                                     | Öunamahl, öunaäädikas, toiduüli, 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      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | 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      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Piin                                                          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 70,00    | 27,98         | 8,36           | 0,00      | 0,21      |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                               |                                                                                     | Kokku:                                                                                                                                                                                                                                                                |          | 834,71        | 103,67         | 30,39     | 39,65     |
| Kolmapäev                                                                                                                                                                                                                                   | Lõunasöök                                                     | Valguallikas/<br>põhikomponent                                                      | Koostisosad                                                                                                                                                                                                                                                           | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Frikadellisupp (G, M)                                         |   | Segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, kanamuna, varsseller, riivsa, toiduüli, vesi, must pipar, söögisool, till, Petersell                                                                                                                                       | 350,00   | 223,52        | 25,40          | 10,13     | 10,36     |
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Valge oasupp lillkapsaga                                      |  | Kartul, valge uba, porgand, juurseller, mugulsibul, lillkapsas, vesi, söögisool, Petersell, toiduüli, till                                                                                                                                                            | 50,00    | 36,05         | 3,93           | 1,57      | 1,06      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kohupiimakreem viisikuga (L)                                  |  | Kohupiimakreem, suhkur, vahukoor R 35%, konserveeritud viisik                                                                                                                                                                                                         | 180,00   | 247,50        | 27,23          | 12,04     | 6,74      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | 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      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Õun                                                           |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 70,00    | 33,65         | 9,44           | 0,00      | 0,00      |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                               |                                                                                     | Kokku:                                                                                                                                                                                                                                                                |          | 645,77        | 89,92          | 24,40     | 21,36     |
| Neljapäev                                                                                                                                                                                                                                   | Lõunasöök                                                     | Valguallikas/<br>põhikomponent                                                      | Koostisosad                                                                                                                                                                                                                                                           | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Ühepajatoit kanalihaga                                        |  | Kanaliha, valge peakapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till                                                                                                                                                                                 | 135,00   | 104,00        | 6,40           | 5,24      | 6,12      |
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Ühepajatoit rohelistest hernestega                            |  | Rohelised herned, kapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till                                                                                                                                                                                  | 15,00    | 11,20         | 1,15           | 0,49      | 0,33      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | 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      | 1,81      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Peet, röstitud                                                |                                                                                     | Peet, toiduüli, tüüman                                                                                                                                                                                                                                                | 100,00   | 60,80         | 9,49           | 1,12      | 1,68      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Suvikõrvitsa-kurgisalat                                       |                                                                                     | Suvikõrvits, viirskurk                                                                                                                                                                                                                                                | 100,00   | 14,30         | 2,65           | 0,10      | 1,08      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Jääsalat, nuikapsas, uba (keedetud)                           |                                                                                     | Jääsalat, nuikapsas, uba (uba, vesi, söögisool)                                                                                                                                                                                                                       | 150,00   | 41,38         | 9,35           | 0,28      | 1,88      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kodujuust (L)                                                 |                                                                                     | Kodujuust R 4%-8%                                                                                                                                                                                                                                                     | 50,00    | 51,40         | 1,25           | 2,20      | 6,65      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Salatikaste                                                   |                                                                                     | Öunamahl, öunaäädikas, toiduüli, 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      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | 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      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Apelsin                                                       |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 70,00    | 29,90         | 7,14           | 0,07      | 0,73      |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                               |                                                                                     | Kokku:                                                                                                                                                                                                                                                                |          | 672,30        | 83,78          | 23,93     | 29,06     |
| Reede                                                                                                                                                                                                                                       | Lõunasöök                                                     | Valguallikas/<br>põhikomponent                                                      | Koostisosad                                                                                                                                                                                                                                                           | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Pasta hakklihaga (G, L)                                       |  | Sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduüli, söögisool, kuivatatud pune, kuivatatud basilik, vesi, täisterapasta (durumisajahu, vesi), juust R 15%, nisujahu, piim R 2,5%, toidukoor R 2,5%, söögisool, must pipar | 300,00   | 474,00        | 66,50          | 13,20     | 19,10     |
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Penne lasanje hakksojaga (G, L)                               |  | Hakksoja (sojabab), porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduüli, kuivatatud pune, kuivatatud basilik, vesi, täisterapasta, juust R 15%, nisujahu, piim R 2,5%, toidukoor R 15%, muskaatpähkel, söögisool, must pipar                       | 50,00    | 81,50         | 11,30          | 2,08      | 3,70      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Soe tomatikaste basiikuga                                     |                                                                                     | Purustatud tomat, tomatipasta, küüslauk, mugulsibul, vesi, suhkur, toiduüli, söögisool, must pipar, basiik                                                                                                                                                            | 50,00    | 23,45         | 3,25           | 1,16      | 0,41      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Odrakruup, küpsetatud                                         |                                                                                     | Pastinaak, toiduüli                                                                                                                                                                                                                                                   | 100,00   | 60,81         | 16,74          | 0,63      | 1,75      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Porgandi-kaalikasalat                                         |                                                                                     | Porgand, kaalikas, öunamahl 100% naturaalne, toiduüli                                                                                                                                                                                                                 | 100,00   | 60,75         | 8,70           | 0,14      | 0,78      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Hiina kapsas, brokoli, läätsed (keedetud)                     |                                                                                     | Hiina kapsas, brokoli, läätsed (läätsed, vesi, söögisool)                                                                                                                                                                                                             | 150,00   | 51,28         | 8,30           | 0,55      | 4,83      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Salatikaste                                                   |                                                                                     | Öunamahl, öunaäädikas, toiduüli, 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      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)                       |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00    | 72,65         | 15,44          | 0,47      | 2,61      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kapsas                                                        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 100,00   | 30,24         | 7,44           | 0,10      | 1,20      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Piin                                                          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 70,00    | 27,98         | 8,36           | 0,00      | 0,21      |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                               |                                                                                     | Kokku:                                                                                                                                                                                                                                                                |          | 1031,23       | 146,64         | 34,70     | 38,55     |
| NÄDALA KESKMINNE KOKKU:                                                                                                                                                                                                                     |                                                               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |          | 807,08        | 107,70         | 29,36     | 31,54     |
| Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)                                                                                                                                                                                  |                                                               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |          | 53,38         | 32,74          | 15,63     | 15,63     |
| Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena                                                                                                                                                                                                       |                                                               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |          | 800-900 kcal  | 45-60%E        | 25-40%E   | 10-20%E   |
| Üldinfo menüü kohta                                                                                                                                                                                                                         |                                                               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |
| Taimetoid võib sisaldada muna- ja piimatooted                                                                                                                                                                                               |                                                               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |
| Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoot kogupersonalilt                                                                                                                                               |                                                               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |
| Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toidumissvajadusi                                                                                                                        |                                                               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |
| Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandussiddu tooraine                                                                                                                                                                                 |                                                               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |
| Võimalusel kasutame koostisainete valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut                                                                                             |                                                               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |
| Joogivesi on igapäevaseks kasutamiseks 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 menüü                                                                                                                                                                                                                             |                                                               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |
| G – sisaldab gluteeni                                                                                                                                                                                                                       |                                                               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |
| M – sisaldab muna                                                                                                                                                                                                                           |                                                               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |
| PT – sisaldab piima                                                                                                                                                                                                                         |                                                               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |
| VS – sisaldab võid                                                                                                                                                                                                                          |                                                               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |