

47. nädal 17.11-21.11.2025

47. nädal



Esmapäev	Lõunasöök		Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste			Veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basiilik, oregano	135,00	90,65	7,47	5,16	4,53
Taimetol	Bolognese kaste hakksojaga			Hakksoja (sojajahu), porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basiilik, oregano	15,00	13,76	1,55	0,39	1,29
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud			Täisterapasta, pasta (durummisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Ris, keedetud			Ris, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Porgand, röstitud			Porgand, toiduõli, küüslauk, mesi, söögisool	100,00	60,20	7,54	2,24	0,73
	Kapsa-kurgisalat tilliga			Valge peakapsas, värsked kurgid, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Redis, pest, hernes			Redis, pest, roheline hernes	150,00	71,18	15,05	0,50	4,49
	Salatikaste			Öunamahl, öunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, 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
	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
	Õun				70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
				Kokku:		796,63	106,66	31,54	24,28
Teisipäev	Lõunasöök		Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-paprikahautis (G, L)			Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, paprika, nisujahu, toidukoor R 15%, jahvatatud paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	135,00	141,38	6,45	8,92	9,51
Taimetol	Aedviljorv juustuga (L)			Kartul, porgand, brokoli, lillkapsas, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, söögisool, juust R 15%, must pipar, ürdid, vesi	50,00	30,00	4,53	0,69	1,05
	Tatar, keedetud			Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Kuskuss, keedetud (G)			Kuskuss (durummisujahu), vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Pastinaak, röstitud			Pastinaak, toiduõli	100,00	79,80	11,20	1,66	1,87
	Kõrvitsa-apelsinisalat			Kõrvits, apelsin	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Hilina kapsas, mais, šampinjonid peterselliga			Hilina kapsas, mais, šampinjonid peterselliga (šampinjonid küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar)	150,00	70,24	13,15	1,45	4,18
	Salatikaste			Öunamahl, öunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, 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
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)				30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kaalikas				100,00	35,93	9,12	0,10	1,10
	Pirn				70,00	27,68	8,36	0,00	0,21
				Kokku:		830,01	110,65	30,66	31,34
Kolmapäev	Lõunasöök		Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsasupp sealiha			Valge peakapsas, kartul, sealiha, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, loorber, petersell, till	350,00	247,00	17,30	13,10	13,20
Taimetol	Värskekapsasupp kikerhernestega			Valge peakapsas, kartul, kikerherned, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, loorber, petersell, till	50,00	37,60	3,33	1,82	1,13
	Muffin vaniljekastmega (G, L, M, VS)			Pilm R 2,5%, nisujahu, suhkur, söögisool, toiduõli, kanamuna, 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
	Valge redis				100,00	18,90	4,50	0,10	0,80
	Õun				70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
				Kokku:		696,80	89,00	26,69	25,10
Neljapäev	Lõunasöök		Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kotlet hakklihast riisiga (G, M, PT)			Sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, riisval, kanamuna, vesi, toiduõli, sool, must pipar	100,00	172,00	6,19	10,20	13,00
Taimetol	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 praeteekestekaste (G, L)			Praeileem, 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
	Tatar, keedetud			Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Hapukapsas, hautatud			Hapukapsas, mugulsibul, porgand, öunamahl, suhkur, söögisool, toiduõli	100,00	57,20	5,54	3,18	0,87
	Porgandi-paprikasalat punase sibulaga				100,00	32,05	7,85	0,25	0,93
	Pest, uba (keedetud), roheline sibul				150,00	96,80	13,20	0,52	6,80
	Salatikaste			Öunamahl, öunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, 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
	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
	Pirn				70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
				Kokku:		865,33	96,37	37,04	35,56
Reede	Lõunasöök		Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõhepasta spinati ja sidruniga (G, L)			Täisterapasta, pasta (durummisujahu, vesi), lõhe, toidukoor 15%, mugulsibul, porulauk, spinat, toiduõli, sidrunimah, vesi, söögisool, must pipar, till	300,00	469,00	62,20	13,40	21,70
Taimetol	Rohelise herne pasta (G, L)			Täisterapasta, pasta (durummisujahu, vesi), rohelised herned, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sulatatud juust R 9%, toidukoor 15%, vesi, söögisool, must pipar	50,00	82,90	11,30	2,46	3,03
	Lillkapsas, aurutatud				100,00	33,46	7,25	0,30	2,56
	Koduüüstu-redise-tomatisalad (L)			Kodujuust R 4%-5%, tomat, redis, till, hapukoor R 10%, söögisool	50,00	22,31	1,83	1,04	1,70
	Lehtsalatisegu, kikerherned peterselli ja küüslauguga, kaalikas			Lehtsalatisegu (Jassalat, Roma salat, rukola, spinat), kikerherned peterselliga (kikerherned, küüslauk, oliivõli, petersell, söögisool), kaalikas	150,00	107,00	10,50	3,12	5,26
	Salatikaste			Öunamahl, öunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, 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
	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:		1019,89	127,26	37,03	41,35
				NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		842,13	105,99	32,59	31,52
				Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenrgiast (%E)			50,34	34,83	14,97
				Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena		800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta									
Taimetol võib sisaldada muna- ja piimatooted									
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köögipersonalt									
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) tootmisvajadusi									
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahetööstamajanduslikku toorainet									
Võimalusel kasutame kooliõuna valmistamiseks Eestimaist toorainet, eelistades värskaid 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 pähtleid									
RT – röntgenitõrjend V-S=alubardat/diabeetiline									