

48. nädal 24.11-28.11.2025

48. nädal

24.11-28.11.2025



Esmaspäev	Lõunasöök	Valgulisikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kurzeme strooganov (G, L)		Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu , hapukoor R 10% , vesi, söögisool, must pipar	135,00	137,93	5,02	10,71	5,71
Taimetoi	Seenestrooganov (G, L)		Šampinjonid, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	15,00	8,99	0,75	0,62	0,22
	Riis, keedetud		Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud		Täisterapasta, pasta (durumimisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Brokoli, aurutatud		Brokoli	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Hiina kapsas salat ananassiga		Hiina kapsas, ananass, oliivõli	100,00	41,31	5,16	2,13	0,94
	Redis, porgand, kurk		Redis, porgand, kurk	150,00	28,55	7,05	0,15	1,05
	Satelikaste		Õunamahl, õunaliadikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petserel	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliaseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkilaiiva- ja sepiikutoodete 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				33,65	9,44	0,00	0,00
			Kokku:		811,28	95,16	37,42	26,03

Taieipäev	KADRIPEÄVA LÕUNA ERIMENÜÜ	Valgulaikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahkana röstitud kõõvilijadega (PT)		Kanaliha, porgand, pastinaak, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, vesi, taiduoli, must pipar, söögisool, jahvatatud paprika, Petersell	100,00	133,00	2,05	6,44	16,20
Taimetoi	Kikerherne-porgandikottiet (G, M, PT)		Porgand, kikerhersed, täisteranisujahu, kanamuna, mugulsibul, jahvatatud paprika, taiduoli, Petersell, söögisool, must pipar	50,00	72,80	9,61	1,39	3,34
	Soe valge kaste (G, L)		Plim R 2,5%, taiduoli, nisujahu, söögisool, must pipar	50,00	69,74	5,41	4,50	1,99
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Kartuli-tanqu tamp (G)		Kartul, odrakruup, mugulsibul, taiduoli, vesi, söögisool	75,00	91,00	14,40	2,54	1,88
	Kõrvits, küpsetatud		Kõrvits, küüslauk, musikaaptähkel, tüüman, taiduoli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78
	Hapukapsa-porgandisalat		Hapukapsas (valge peakapsas, söögisool), porgand	100,00	23,28	5,72	0,20	0,78
	Peet, hernes, redis		Peet, roheline hernes, redis	150,00	69,91	15,90	0,45	3,29
	Saialikaste		Ünarnahhi, dunsaladikas, taiduoli, sidrunimah, alneipulber, söögisool, must pipar, Petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15,00	61,70	0,22	8,01	3,83
	Käsitöö leivallimonaad (G)		Ünarnahhi 100% naturaalne, vesi, linnaseekstrakt, suhkur	100,00	26,20	5,98	0,00	0,30
	Karask (G, M, L)		Keefir R 2,5%, linnaseekstrakt, mitmevilja jahusegu, kanamuna, taiduoli, söögisooda, odrajahu, kaerakiid, söögisool	30,00	94,10	11,20	3,94	2,63
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,85	15,44	0,47	2,61
	Valge redis			100,00	18,90	4,50	0,10	0,80
	Piin			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		976,08	114,49	39,66	40,97

Kolmapäev	Lõunasöök	Vaigulikkas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Vaigud, g
	Hakklihasupp köögiviljadega		Kartul, porgand, pastinaak, roheline hernes, mugulsibul, paprika, porgand, toiduõli, sea-veise segahakkliha, naturaalne sealihapuljong, vesi, sögisool, must pipar, Petersell, till	350,00	257,00	17,50	12,70	15,90
Taimetoit	Tomati-läätsesupp		Kartul, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, küüslauk, läätsed, toiduõli, sidrunimahli, kuivatatud pune, basilik, loorber, vesi, Petersell	50,00	43,00	6,27	0,71	2,21
	Jogurti-kamadesert marjadega (G, L, VS)		Maitsestatamata Jogurt R 2,5%-3%, vahukoor R 35%, suhkur, kamajahu (veis, rukis, oder, hernes), vaarikas, maisikas, suhkrutä, vesi, suhkur	180,00	284,63	34,09	9,90	10,98
	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
	Melon			70,00	18,70	4,34	0,07	0,42
			Kokku:		708,37	86,13	24,05	32,72

Neljapäev	Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kala-kartuliroog porrulaugu ja tilluga		Valge kalafilee, lõhe, kartul, porrulauk, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till	300,00	324,00	32,40	13,50	16,60
Taimetoit	Kartuli-suvikõrvitsavorm juustuga (M, 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
	Jogurti-kodujuustukaste (L)		Kodujuust R 4%-5%, maitsestatama jogurt 7%, küüslauk, sidrunimah, söögisool, suhkur, must pipar, till	50,00	59,90	5,31	3,01	2,87
	Lillkapsas, aurutatud		Lillkapsas	100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Porgandi-paprikasalat		Porgand, paprika, toiduõli	100,00	38,30	7,38	1,20	0,79
	Kapsas, edamame uba, tomat		Kapsas, edamame uba (sojabu), tomat	150,00	49,60	9,64	0,92	2,35
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipuuter, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliaseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete vatik (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:		871,77	103,42	37,65	34,12

Reede	Lõunasöök	Valgulislikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkunilihaguljašš (G)		Kalkuniliha, mugulsibul, küüslauk, nisujahu , toiduõli, jahvatatud paprika, tomatipasta, vesi, söögisool, must pipar, till	135,00	91,30	6,34	4,41	6,58
Taimetoi	Läätseguuljašš		Läätсед (rohelineised 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 (duruminiisujahu), vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Kaalikas, röstitud		Kaalikas, toiduõli	100,00	51,80	7,46	1,12	1,32
	Suvikõrvitsa-kurgisalat		Suvikõrvits, värske kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Peet, Hiina kapsas, oad (keedetud)		Peet, Hiina kapsas, uba	150,00	52,38	11,43	0,25	2,85
	Salatikaste		Õunamahl, õunaajädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,62	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkilaiiva- ja sepikeetode 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:	706,82	98,82	24,72	26,21
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:	814,86	99,60	32,70	32,01
	Põhitöitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)		48,89	36,12	15,71
	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 piimatöötmeid

Allergiaid või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt.

Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi.

Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eesti- ja kohalikke tootjate valikut

Voimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikust. Joojavesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul.

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanketulemusele. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus.

Tähtsised menüüd

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

MS = with unrelated problem

PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga
--------------------	------------------------