



| Esmapäev | Lõunasöök                               | Koostisosad                                                                                 | Kogus, g | Energia, kcal | Saatevõrut, g | Rasvat, g | Valgud, g |
|----------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|---------------|-----------|-----------|
| Taimetol | Kurzeme strooganov (G, L)               | Saaha, pekon, mugulad, hapukoor, määsjuu, hapukoor, veis, sõõgsoot, must pipar              | 130,00   | 137,03        | 5,02          | 10,71     | 5,17      |
|          | Seenestrooganov (G, L)                  | Burginjont, mugulad, tomatipüree, määsjuu, toidukoor, veis, sõõgsoot, must pipar            | 10,00    | 8,99          | 0,75          | 0,82      | 0,22      |
|          | Tatar, keedetud                         | Tatar, veis, sõõgsoot                                                                       | 70,00    | 66,00         | 12,80         | 0,47      | 2,27      |
|          | Taisterapasta/pasta (G), keedetud       | Taisterapasta, pasta / durumitajahu, veis, sõõgsoot, veis, toiduti                          | 70,00    | 125,03        | 20,03         | 2,89      | 3,09      |
|          | Brokoli, aurutatud                      | Brokoli                                                                                     | 100,00   | 47,70         | 3,84          | 0,72      | 5,16      |
|          | Hiina kapsa salaf ananassiga            | Hiina kapsas, ananass, oliiviõli                                                            | 100,00   | 41,31         | 5,16          | 2,13      | 0,94      |
|          | Redis, porgand, kurk                    | Redis, porgand, kurk                                                                        | 100,00   | 26,00         | 7,00          | 0,70      | 1,00      |
|          | Salatikaste                             | Öunamati, õunadäädikas, toiduti, sidrunimati, sinepipulber, sõõgsoot, must pipar, petersell | 10,00    | 74,82         | 0,09          | 0,04      | 0,06      |
|          | Seemnesegu                              | Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned                                             | 10,00    | 91,70         | 0,22          | 0,01      | 3,83      |
|          | Rukkilaiiva- ja sepikutoodete valik (G) |                                                                                             | 30,00    | 72,00         | 10,44         | 0,47      | 2,81      |
|          | Kapsas, valge                           |                                                                                             | 100,00   | 30,24         | 7,44          | 0,70      | 1,20      |
|          | Õun                                     |                                                                                             | 70,00    | 33,00         | 9,44          | 0,00      | 0,00      |
| Kokku:   |                                         |                                                                                             |          | 708,10        | 88,10         | 34,01     | 36,80     |

## Tähtis! Menüü kohta

Tähtsust öde vastabid harja ja püüandit

Allergiat öde toidukomponetit põhjatuotvete koostisosade kohta kooli haarditi kõlgepöandit

Menüü on koostatud teadkuteadust, vevatades gümnaasiumi vevanditveta (16-19-aastast ja vevandit) toidutvetaid

Menüü vastabid vevandit 20% rahjupõlgepöanditveta toidutveta

Võtmekooli kasutavate koollitveta vevanditvetaid! Eevanditveta toidutveta, vevatades vevandit ja vevanditvetaid koostavate kohalike tootjate vevandit

Kõlgepöandit öde gümnaasiumit harja vevandit harja püüandit

## Tähtsust menüü

G - vastabid gluteeni L - vastabid laktosetvetaid (ja laktosetvetaid)

M - vastabid muna P - vastabid pöandit

VF - pöanditvetaid VS - vevanditvetaid vevanditvetaid



| Tähtsust | Lõunasöök                               | Koostisosad                                                                                                                     | Kogus, g | Energia, kcal | Saatevõrut, g | Rasvat, g | Valgud, g |
|----------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|---------------|-----------|-----------|
| Taimetol | Kartulilvorn kanalihaga (L, M)          | Kartul, saaha, kurumuna, püü, mugulad, sõõgsoot, must pipar, petersell                                                          | 300,00   | 310,00        | 38,70         | 10,23     | 16,83     |
|          | Kikerherne-kõõgiviljapajaj (L)          | Kikerherne, paprika, porgand, mugulad, kööktveta, sidrun, piparmüü, petersell, toidukoor, veis, toiduti, sõõgsoot, toiduti, õli | 60,00    | 46,30         | 3,81          | 1,87      | 2,01      |
|          | Soe valge kaste (G, L)                  | Püü, toiduti, määsjuu, sõõgsoot, must pipar                                                                                     | 60,00    | 69,74         | 5,41          | 4,00      | 1,98      |
|          | Tatar, keedetud                         | Tatar, veis, sõõgsoot                                                                                                           | 70,00    | 66,00         | 12,80         | 0,47      | 2,27      |
|          | Kartul, aurutatud                       |                                                                                                                                 | 70,00    | 64,40         | 11,80         | 0,08      | 1,42      |
|          | Kõrvits, küpselatud                     | Kõrvits, kööktveta, muskapaapüü, toidutveta, toiduti, sõõgsoot, must pipar                                                      | 100,00   | 44,00         | 2,81          | 3,12      | 0,78      |
|          | Peet, hermes, redis                     | Peet, roheline hermes, redis                                                                                                    | 100,00   | 69,01         | 10,00         | 0,40      | 3,28      |
|          | Salatikaste                             | Öunamati, õunadäädikas, toiduti, sidrunimati, sinepipulber, sõõgsoot, must pipar, petersell                                     | 10,00    | 74,82         | 0,09          | 0,04      | 0,06      |
|          | Seemnesegu                              | Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned                                                                                 | 10,00    | 91,70         | 0,22          | 0,01      | 3,83      |
|          | Rukkilaiiva- ja sepikutoodete valik (G) |                                                                                                                                 | 30,00    | 72,00         | 10,44         | 0,47      | 2,81      |
|          | Valge redis                             |                                                                                                                                 | 100,00   | 16,00         | 4,00          | 0,10      | 0,80      |
|          | Püü                                     |                                                                                                                                 | 70,00    | 27,00         | 6,00          | 0,00      | 0,21      |
| Kokku:   |                                         |                                                                                                                                 |          | 901,40        | 110,71        | 37,31     | 36,00     |

## Tähtis! Menüü kohta

Tähtsust öde vastabid harja ja püüandit

Allergiat öde toidukomponetit põhjatuotvete koostisosade kohta kooli haarditi kõlgepöandit

Menüü on koostatud teadkuteadust, vevatades gümnaasiumi vevanditveta (16-19-aastast ja vevandit) toidutvetaid

Menüü vastabid vevandit 20% rahjupõlgepöanditveta toidutveta

Võtmekooli kasutavate koollitveta vevanditvetaid! Eevanditveta toidutveta, vevatades vevandit ja vevanditvetaid koostavate kohalike tootjate vevandit

Kõlgepöandit öde gümnaasiumit harja vevandit harja püüandit

## Tähtsust menüü

G - vastabid gluteeni L - vastabid laktosetvetaid (ja laktosetvetaid)

M - vastabid muna P - vastabid pöandit

VF - pöanditvetaid VS - vevanditvetaid vevanditvetaid



| Kolmapäev | Lõunasöök                                | Koostisosad                                                                                                                                                                | Kogus, g | Energia, kcal | Saatevõrut, g | Rasvat, g | Valgud, g |
|-----------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|---------------|-----------|-----------|
| Taimetol  | Hakklihasupp kõõgiviljadega              | Kartul, porgand, pastinaak, roheline hermes, mugulad, paprika, porgand, toiduti, sea-veise seghakkliha, kikerherne, kikerherne, veis, sõõgsoot, must pipar, petersell, õli | 300,00   | 207,00        | 17,00         | 12,70     | 10,00     |
|           | Tomati-läätseupp                         | Kartul, porgand, mugulad, jüst, kikerherne, kurumuna, kööktveta, toiduti, sidrunimati, kurevatut püü, kurevatut, kurevatut, õli, õli                                       | 60,00    | 43,00         | 6,27          | 0,71      | 2,21      |
|           | Jogurt-kamadesseert marjadega (G, L, VS) | Maltasestastveta jogurt, vahukoort, suhkur, kamajahu (piim, rukki, oder, hermes), vaarikas, massikas, suhkur, õli, õli                                                     | 180,00   | 204,03        | 34,00         | 9,80      | 10,00     |
|           | Rukkilaiiva- ja sepikutoodete valik (G)  |                                                                                                                                                                            | 30,00    | 72,00         | 10,44         | 0,47      | 2,81      |
|           | Porgand                                  |                                                                                                                                                                            | 100,00   | 32,40         | 8,00          | 0,30      | 0,80      |
|           | Melon                                    |                                                                                                                                                                            | 70,00    | 16,70         | 4,34          | 0,07      | 0,42      |
| Kokku:    |                                          |                                                                                                                                                                            |          | 708,07        | 86,10         | 28,09     | 30,72     |

## Tähtis! Menüü kohta

Tähtsust öde vastabid harja ja püüandit

Allergiat öde toidukomponetit põhjatuotvete koostisosade kohta kooli haarditi kõlgepöandit

Menüü on koostatud teadkuteadust, vevatades gümnaasiumi vevanditveta (16-19-aastast ja vevandit) toidutvetaid

Menüü vastabid vevandit 20% rahjupõlgepöanditveta toidutveta

Võtmekooli kasutavate koollitveta vevanditvetaid! Eevanditveta toidutveta, vevatades vevandit ja vevanditvetaid koostavate kohalike tootjate vevandit

Kõlgepöandit öde gümnaasiumit harja vevandit harja püüandit

## Tähtsust menüü

G - vastabid gluteeni L - vastabid laktosetvetaid (ja laktosetvetaid)

M - vastabid muna P - vastabid pöandit

VF - pöanditvetaid VS - vevanditvetaid vevanditvetaid



| Neljapäev | Lõunasöök                                | Koostisosad                                                                                                                              | Kogus, g | Energia, kcal | Saatevõrut, g | Rasvat, g | Valgud, g |
|-----------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|---------------|-----------|-----------|
| Taimetol  | Kala-kartulilvorn porulaugu ja tilliga   | Valge kalatveta, õli, kartul, pomak, mugulad, toiduti, veis, sõõgsoot, must pipar, õli                                                   | 300,00   | 324,00        | 32,40         | 13,30     | 16,80     |
|           | Kartul-suvikõrvitsavorm (juustuga (M, L) | Kartul, suvikõrvits, mugulad, jüst, kikerherne, kurumuna, kööktveta, toiduti, sidrunimati, kurevatut püü, kurevatut, kurevatut, õli, õli | 60,00    | 57,20         | 7,00          | 2,30      | 1,80      |
|           | Jogurt-kõõgiviljastveta (L)              | Kõõgiviljad, maltasestastveta jogurt, kööktveta, sidrunimati, sõõgsoot, suhkur, must pipar, õli                                          | 60,00    | 59,80         | 5,31          | 0,71      | 2,81      |
|           | Lillkapsas, aurutatud                    | Lillkapsas                                                                                                                               | 100,00   | 34,30         | 6,14          | 0,21      | 2,00      |
|           | Porgandi-paprikasalat                    | Porgand, paprika, toiduti                                                                                                                | 100,00   | 38,30         | 7,00          | 1,30      | 0,70      |
|           | Kapsas, edamame uba, tomat               | Kapsas, edamame uba (pöanditveta), tomat                                                                                                 | 100,00   | 49,60         | 9,84          | 0,80      | 2,30      |
|           | Salatikaste                              | Öunamati, õunadäädikas, toiduti, sidrunimati, sinepipulber, sõõgsoot, must pipar, petersell                                              | 10,00    | 74,82         | 0,09          | 0,04      | 0,06      |
|           | Seemnesegu                               | Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned                                                                                          | 10,00    | 91,70         | 0,22          | 0,01      | 3,83      |
|           | Rukkilaiiva- ja sepikutoodete valik (G)  |                                                                                                                                          | 30,00    | 72,00         | 10,44         | 0,47      | 2,81      |
|           | Nuikapsas                                |                                                                                                                                          | 100,00   |               |               |           |           |
|           | Õun                                      |                                                                                                                                          | 70,00    | 33,00         | 9,44          | 0,00      | 0,00      |
| Kokku:    |                                          |                                                                                                                                          |          | 838,14        | 94,40         | 37,80     | 30,80     |

## Tähtis! Menüü kohta

Tähtsust öde vastabid harja ja püüandit

Allergiat öde toidukomponetit põhjatuotvete koostisosade kohta kooli haarditi kõlgepöandit

Menüü on koostatud teadkuteadust, vevatades gümnaasiumi vevanditveta (16-19-aastast ja vevandit) toidutvetaid

Menüü vastabid vevandit 20% rahjupõlgepöanditveta toidutveta

Võtmekooli kasutavate koollitveta vevanditvetaid! Eevanditveta toidutveta, vevatades vevandit ja vevanditvetaid koostavate kohalike tootjate vevandit

Kõlgepöandit öde gümnaasiumit harja vevandit harja püüandit

## Tähtsust menüü

G - vastabid gluteeni L - vastabid laktosetvetaid (ja laktosetvetaid)

M - vastabid muna P - vastabid pöandit

VF - pöanditvetaid VS - vevanditvetaid vevanditvetaid



| Reede    | Lõunasöök                               | Koostisosad                                                                                                                  | Kogus, g | Energia, kcal | Saatevõrut, g | Rasvat, g | Valgud, g |
|----------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|---------------|-----------|-----------|
| Taimetol | Kalkunilihajugijast (G)                 | Kalkunilha, mugulad, kööktveta, määsjuu, kööktveta, pöanditveta, kurevatut püü, kurevatut, veis, sõõgsoot, must pipar, õli   | 120,00   | 91,30         | 6,34          | 4,41      | 0,40      |
|          | Läätsejugijast                          | Läätse (pöanditveta öde pöandit), mugulad, kööktveta, paprika, kikerherne, veis, toiduti, sõõgsoot, must pipar, roheline õli | 10,00    | 20,70         | 2,80          | 0,91      | 1,10      |
|          | Tatar, keedetud                         | Tatar, veis, sõõgsoot                                                                                                        | 70,00    | 66,00         | 12,80         | 0,47      | 2,27      |
|          | Kuskus, keedetud (G)                    | Tatar, veis, sõõgsoot                                                                                                        | 70,00    | 117,01        | 20,00         | 0,70      | 3,81      |
|          | Kaalikas, röstitud                      | Kaalikas, toiduti                                                                                                            | 100,00   | 91,00         | 7,40          | 1,10      | 1,10      |
|          | Suvikõrvitsa-kurgisalat                 | Kurgisalat, vevanditveta                                                                                                     | 100,00   | 14,30         | 2,80          | 0,10      | 1,10      |
|          | Peet, Hiina kapsas, oad (keedetud)      | Peet, Hiina kapsas, oad                                                                                                      | 100,00   | 32,30         | 11,40         | 0,20      | 2,80      |
|          | Salatikaste                             | Öunamati, õunadäädikas, toiduti, sidrunimati, sinepipulber, sõõgsoot, must pipar, petersell                                  | 10,00    | 74,82         | 0,09          | 0,04      | 0,06      |
|          | Seemnesegu                              | Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned                                                                              | 10,00    | 91,70         | 0,22          | 0,01      | 3,83      |
|          | Rukkilaiiva- ja sepikutoodete valik (G) |                                                                                                                              | 30,00    | 72,00         | 10,44         | 0,47      | 2,81      |
|          | Nuikapsas                               |                                                                                                                              | 100,00   | 34,30         | 8,00          | 0,30      | 0,80      |
|          | Püü                                     |                                                                                                                              | 70,00    | 27,00         | 6,00          | 0,00      | 0,21      |
| Kokku:   |                                         |                                                                                                                              |          | 708,00        | 90,80         | 24,70     | 28,30     |
|          |                                         |                                                                                                                              |          | 702,10        | 87,01         | 21,00     | 26,80     |
|          |                                         |                                                                                                                              |          | 69,10         | 3,80          | 1,80      | 1,50      |
|          |                                         |                                                                                                                              |          | 800,000 kcal  | 42,40% E      | 20,40% E  | 10,20% E  |

## Tähtis! Menüü kohta

Tähtsust öde vastabid harja ja püüandit

Allergiat öde toidukomponetit põhjatuotvete koostisosade kohta kooli haarditi kõlgepöandit

Menüü on koostatud teadkuteadust, vevatades gümnaasiumi vevanditveta (16-19-aastast ja vevandit) toidutvetaid

Menüü vastabid vevandit 20% rahjupõlgepöanditveta toidutveta

Võtmekooli kasutavate koollitveta vevanditvetaid! Eevanditveta toidutveta, vevatades vevandit ja vevanditvetaid koostavate kohalike tootjate vevandit

Kõlgepöandit öde gümnaasiumit harja vevandit harja püüandit

## Tähtsust menüü

G - vastabid gluteeni L - vastabid laktosetvetaid (ja laktosetvetaid)

M - vastabid muna P - vastabid pöandit

VF - pöanditvetaid VS - vevanditvetaid vevanditvetaid