

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste hapukoorega (seahakkliha) (G, L)	75,00	52,13	3,39	2,61	3,89
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste peterselliga (G, L)	75,00	80,51	7,21	4,85	2,50
	Taisterapasta/pasta (G) (mahe)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Peet, röstitud	100,00	60,84	12,51	1,12	1,68
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kaalika-porgandi-mangosalat	100,00	55,91	9,59	2,20	0,79
	Kapsas, paprika, roheline hernes	100,00	47,89	10,35	0,33	2,93
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahlajook (erinevad maitset)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kokku:		796,49	134,00	21,20	27,54
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Burgundia pada (G)	75,00	82,88	4,68	4,88	4,56
Taimetoit	Ratatouille (tomatine köögiviljahautis)	75,00	56,63	3,70	3,94	0,90
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Miniporgandid, aurutatud	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat	150,00	55,13	13,38	0,45	1,65
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)	100,00	25,21	4,73	0,36	1,53
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahlajook (erinevad maitset)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		797,34	124,18	25,27	25,17
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp riisiga	175,00	136,50	12,12	5,92	7,71
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	175,00	65,24	10,35	1,48	1,62
	Mariakeeks (G, L, M)	100,00	19,18	38,40	19,18	5,50
	Mangokreem kookoshelvestega (L)	100,00	156,00	8,74	10,80	4,99
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahlajook (erinevad maitset)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas	50,00	15,10	3,72	0,05	0,60
	Kokku:		560,24	106,68	39,47	25,80
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	 Volbripäev					
Taimetoit						
	Kokku:		0,00	0,00	0,00	0,00
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Karulauguga kanakintsuliha (PT)	80,00	155,68	0,43	9,78	16,32
Taimetoit	Lillkapsas magushapus kastmes	150,00	69,75	9,60	2,40	1,78
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	128,67	28,67	0,27	2,50
	Rooskapsas, röstitud	100,00	59,00	3,36	1,60	5,40
	Koorene sinepikaste (G, L)	50,00	77,72	2,57	7,03	1,10
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa-kurgisalat	80,00	20,44	1,88	1,25	0,79
	Porgand, mais, redis	50,00	22,01	4,89	0,30	0,78
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	152,90	3,25	13,35	6,40
	Seemnesegu (mahe)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Mahlajook (erinevad maitset)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	30,00				
	Õun	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kokku:		981,59	106,97	42,51	43,57
	NÄDALA KESKMIN KOKKU:		783,91	117,96	32,11	30,52
Üldinfo menüü kohta						
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid						
Allergeenide kohta küsi köökipersonalilt						
Menüü on koostatud lähtudes gümnasiumi vanuserühma (16-18 aastat ja enam) toiduenergia- ja toitainetevajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi						
Tähtsused menüüs						
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)				
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid				
PT – portsjontooded						