

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-karrikaste (L)	75,00	371,25	2,28	6,85	4,51
Taimetoit	Kikerhernekarri (L)	75,00	59,75	4,81	2,86	1,98
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Porgand, aurutatud	100,00	34,47	9,04	0,21	0,64
	Külm jogurtikaste (L)	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
	Peedi-küüslaugusalat	150,00	62,70	14,39	0,30	2,57
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)	100,00	16,90	3,67	0,17	0,87
	Seemnesegu (mahe)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (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
	Pirn	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		1144,27	140,07	24,09	28,49
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš sealihaga	175,00	122,36	8,05	7,35	4,80
Taimetoit	Peedipüreesupp tšüumiani ja kikerhernestega	175,00	123,90	15,40	3,33	5,03
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Riisivaht maasikakisselliga (L)	100,00	175,00	30,80	4,63	2,25
	Mango-jogurtikreem (L)	100,00	124,00	13,10	6,89	2,48
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (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
	Kaalikas	50,00	17,81	4,56	0,05	0,55
	Kokku:		766,81	106,49	27,28	21,38
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	70,00	120,26	4,33	7,14	9,09
Taimetoit	Porgandi-kõrvitsapikkpoiss (G, M, PT)	100,00	66,40	8,78	2,14	1,93
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kapsas, röstitud	100,00	24,18	5,56	0,20	1,10
	Soe röösaakoorekaste tilliga (G, L)	100,00	147,00	8,74	10,90	3,07
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat spinatiga	150,00	21,30	3,63	0,24	2,01
	Porgand (mahe), mais, marineeritud kurk	100,00	45,03	9,98	0,60	1,60
	Seemnesegu (mahe)	15,00	91,75	1,95	8,01	3,83
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (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 (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		897,50	115,97	35,90	33,35
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp	175,00	95,76	10,86	2,77	5,66
Taimetoit	Kuskussi-köögiviljasupp (G)	175,00	88,20	14,42	2,06	2,18
	Maisimannakreem mustsõtrakisselliga (L)	100,00	169,00	35,50	1,91	1,67
	Mustika panna cotta (L)	100,00	134,00	16,20	5,78	4,10
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (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:		671,38	114,58	14,65	19,29
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhetükid koorekastmes (G, L)	125,00	241,25	6,70	16,50	16,25
Taimetoit	Suvikõrvitsa-spinatikotletid juustuga (G, L, PT)	80,00	100,32	8,69	4,75	4,75
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Ahjuköögiviljad	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	50,00	63,95	7,02	3,43	1,28
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-piprajuuresalat	150,00	87,58	15,52	2,51	2,31
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli	100,00	30,09	5,43	0,37	2,33
	Seemnesegu (mahe)	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (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 (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		1082,15	134,20	44,90	42,91
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			912,42	122,26	29,36	29,08

Uldinfo menüü kohta	
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid	
Allergeenide kohta küsi köökipersonalt	
Menüü on koostatud lähtudes gümnaasiumi vanuserühma (16-18 aastat ja enam) toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi	
Tähtsised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontode	