

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bõfstrooganov (G, L)	75,00	109,00	4,45	7,76	5,13
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	75,00	44,88	3,13	3,09	1,09
	Taisterapasta/pasta (G)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Peet, röstitud	100,00	60,84	12,51	1,12	1,68
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-apelsinisalat	150,00	80,81	13,52	3,23	1,18
	Kapsas, paprika, porrulauk (mahe kapsas)	100,00	27,42	6,32	0,17	1,37
	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
	Mahlajook (erinevad maitset)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogioogurt 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	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		842,81	124,48	31,51	23,80
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	75,00	98,88	2,26	6,78	7,31
Taimetoit	Stoovitud porgandid (G, L)	75,00	51,80	3,83	3,47	0,73
	Taisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kaalikas, röstitud	100,00	51,75	10,94	1,12	1,32
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat pimi ja Kreeka pähklitega	150,00	134,72	9,36	10,51	2,51
	Peet, porgand (mahe), valge redis	100,00	30,70	7,47	0,17	1,00
	Seemnesegu (mahe)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahlajook (erinevad maitset)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogioogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00				
	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:		896,49	124,95	34,84	30,01
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	175,00	131,32	8,16	6,94	8,33
Taimetoit	Seeneseljanka	175,00	76,44	12,03	1,93	2,00
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Karamellipuding keedisega (L)	100,00	90,77	18,56	1,17	1,51
	Vanilli-kohupiimakreem (L)	100,00	163,00	13,80	9,55	4,72
	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
	Joogioogurt 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:		681,47	91,37	24,72	23,13
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	75,00	96,67	2,54	3,63	13,88
Taimetoit	Läätsepada värviliste köögiviljadega (mahe)	75,00	59,71	8,79	2,43	1,69
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Riis, aurutatud	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Rooskapsas, röstitud	100,00	45,76	7,59	0,55	4,95
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Jogurtikaste murulaugu ja tilliga	25,00	10,13	1,33	0,12	0,95
	Porgandi-mangosalat (mahe porgand)	100,00	46,49	9,54	1,25	0,59
	Hiina kapsas, tomat, mais	100,00	40,19	8,28	0,63	1,70
	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
	Joogioogurt 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:		870,41	133,58	24,95	37,91
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahlus küpsetatud kanakintsuliha (PT)	80,00	132,96	0,90	5,68	19,20
Taimetoit	Rohelise herne pasta (G, L)	175,00	282,80	40,60	7,34	10,70
	Kartulipüree (L)	100,00	75,66	15,99	0,66	2,27
	Bulgur, keedetud (G)	100,00	116,80	24,90	0,75	3,87
	Pastinaak, röstitud	100,00	67,82	16,74	0,63	1,79
	Tomatikaste ürtidega	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Grillsalat (Hiina kapsas, tomat, kurk, punane sibul)	100,00	51,00	6,38	1,29	2,18
	Salatisegu, roheline hermes, kapsas	100,00	41,00	8,04	0,39	3,04
	Seemnesegu (mahe)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA 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
	Joogioogurt 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)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Apelsin	50,00	15,05	2,95	0,05	0,40
	Kokku:		1041,41	148,68	28,36	50,84
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			866,52	124,61	28,87	33,14

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 tootmissoovitusi	
Tähtsised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	