

Esmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš (G, L)	75,00	98,07	4,17	7,27	4,17
Taimetoit	Läätseguljašš (L) (mahe)	75,00	99,30	13,25	3,44	4,87
	Taisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Tatar, keedetud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kõrvits, röstitud	100,00	44,03	3,90	3,12	0,78
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-hapukurgisalat	150,00	53,41	12,24	0,30	2,20
	Hiina kapsas, roheline hernes, punane redis (mahe)	100,00	38,47	7,77	0,30	2,86
	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
	Pirn	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		866,73	134,65	26,99	31,90
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp kinoaga	175,00	128,66	5,33	3,58	18,34
Taimetoit	Pasta-kõõgiviljasupp (G)	175,00	90,02	14,98	1,28	3,26
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Virsi-kohupiimakreem (L)	100,00	160,00	14,50	9,26	4,47
	Marjatarretis vahukoorega (L)	100,00	133,10	24,51	3,05	2,18
	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 (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		739,56	100,64	22,20	34,52
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-riisipall (segahakkliha, siga-veis) (G, PT)	80,00	131,84	9,22	4,98	12,32
Taimetoit	Juurviljakotlet (G, PT) (mahe)	80,00	112,22	22,39	1,52	4,30
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Peet, aurutatud	100,00	45,26	10,92	0,11	1,47
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	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, tomat, porrulauk	100,00	26,11	6,17	0,23	1,00
	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
	Apelsin	50,00	21,35	4,25	0,05	0,55
	Kokku:		942,29	142,46	27,03	39,91
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik kanalihaga (G)	175,00	78,37	12,69	0,60	6,21
Taimetoit	Rassolnik põldubadeqa (G) (mahe)	175,00	74,05	16,28	0,36	2,73
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Muffin vanillikastmega (G, M, L)	80,00	181,00	21,90	8,68	3,09
	Jogurtikreem tikri ja piparmündiga (L)	100,00	99,60	9,85	5,42	2,52
	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
	Pirn	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		656,75	101,26	20,09	20,98
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis sealihaga (sealiha, kapsas, porgand, mugulsibul, till)	75,00	89,00	5,19	5,50	3,90
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis (mahe)	75,00	99,25	12,33	2,63	5,09
	Kartul, aurutatud	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	134,33	27,17	0,72	4,13
	Ahjukõõgiviljad	100,00	70,72	11,08	1,44	1,44
	Hapukurgi-jogurtikaste (L)	50,00	50,90	3,76	3,42	1,19
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-paprikasalat	150,00	57,60	7,20	1,80	1,19
	Peet, kaalikas, mais	100,00	54,50	12,29	0,57	1,93
	Seemnesegu (mahe)	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA 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
	Vaarika-mündijook	50,00	11,00	2,75	0,00	0,00
	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:		1040,57	150,74	34,11	30,72
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			849,18	125,95	26,08	31,61

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