



Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikompon ent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune sealiha sulajašš (G, L)		Sealiha, vesi, roheline paprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, küüslauk, petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, köömned	140,00	183,06	7,78	13,57	7,79
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	125,00	100,75	21,22	0,63	3,72
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)		Kuskuss, vesi, söögisool	125,00	160,19	33,95	0,86	4,92
	Porgand, aurutatud			100,00	34,47	9,04	0,21	0,64
	Külm jogurtikaste (L)		Maitsestatamata jogurt R 2,5-3%, söögisool, suhkur, till	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
	Peedi-küüslaukusalat		Peet, küüslauk	150,00	62,70	14,39	0,30	2,57
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)			150,00	25,35	5,50	0,25	1,30
	Seemnesegu (mahe)		Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)			50,00				
	Tee, suhkruta		Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)			50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn			100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:				811,24	133,98	22,21	29,58
Teisipäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikompon ent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsaborš veiseliha (G)		Veiseliha, peet, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, petersell, värske, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, sidrunimahla	350,00	265,85	22,01	13,53	16,10
	Hapukoor R 10% (L)		Oad, peet, peakapsas, valge, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, sidrunimahla	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mannavaht rabarberi-maasikakisselliga (L)			160,00	174,40	25,60	6,82	2,11
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		Maitsestatamata kohupiim R 5%, maitsestatamata jogurt R 2,5-3%, vahukoor, R 35%, suhkur, mango	50,00				
	Tee, suhkruta		Maitsestatamata jogurt R 2,5-3%, naturaalne marjapüree	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)		Teepuru, vesi	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom			100,00	45,68	11,76	0,30	0,50
	Kokku:				644,75	86,75	24,65	23,23
Kolmapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikompon ent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Paneeritud ahjukala (G, PT)		Valge kala, nisujahu, kanamuna, riivsa, toiduõli, söögisool, maitseainetesegu, sidrunipipar	70,00	138,87	8,24	5,42	14,60
	Kartulipuder (L)		Kartul, või R 80%, piim, R 2, 5%, söögisool, vesi	125,00	95,67	19,81	0,76	2,95
	Kinoa, keedetud (mahe)		Kinoa, vesi, söögisool	125,00	131,80	24,27	2,37	4,86
	Kapsas, röstitud		Kapsas, toiduõli, söögisool	100,00	24,18	5,56	0,20	1,10
	Soe tomatikaste		Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik	150,00	52,80	9,85	1,63	1,17
	Mahla-õlikaste		Õunamahl 100% naturaalne, õunaaädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Hiina kapsa salat spinatiga		Hiina kapsas, spinat	150,00	21,30	3,63	0,24	2,01
	Porgand (mahe), mais, kurk			150,00	63,49	13,98	0,85	2,30
	Seemnesegu (mahe)		Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)			50,00				
	Tee, suhkruta		Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)			50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (mahe)			100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:				855,18	127,07	27,27	36,87
Neljapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikompon ent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Frikadellisupp (G)		Segahakkliha (sea-veise), kartul, porgand, mugulsibul, kanamuna, varsseller, riivsa, must pipar, till, vesi, söögisool, petersell, värske, toiduõli	350,00	223,52	25,44	10,13	10,36
	Muffin vaniljekastmega (G, L)		Kaerajahu, täistera nisujahu, õun, keefir R 3,8-4,2%, toiduõli, kanamuna, suhkur, küpsetuspulber, vanillisuhkur	100,00	298,49	34,58	16,41	4,83
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)			50,00				
	Tee, suhkruta		Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)			50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn			100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:				685,28	98,10	27,53	19,12
Reede	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikompon ent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g

Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)		Täisterapasta, kanaliha, suvikõrvits, toiduõli, mugulsibul, basiilik, juust R 15%, petersell, vesi, söögisool, must pipar	350,00	594,17	77,38	18,98	31,85
Baklažaan-paprika-sibul, röstitud		Baklažaan, paprika, punane, mugulsibul, toiduõli,	100,00	58,01	7,43	3,24	1,07
Külm hapukoorekaste sidruniga (L)		Hapukoor R 10%, sidrunimah, suhkur	50,00	58,89	2,49	4,80	1,44
Mahla-õlikaste		Õunamah 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
Porgandi-melonisalat		Porgand, melon, toiduõli	100,00	48,16	7,69	2,17	0,59
Kapsas (mahe), peet, roheline hernes			100,00	53,32	11,68	0,30	3,06
Seemnesegu (mahe)		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)			50,00				
Tee, suhkruta		Teepuru, vesi	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
Õun (mahe)			100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:				1027,74	137,21	38,77	43,04
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			804,84	116,62	28,09	30,37	
Põhitaitainetest saadava energia osakaal				57,96	31,41	15,09	
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena			0-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E	
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Piima pakume igapäevaselt vastavalt PRIA koolipiima programmile. Puuvilja/marja ja köögivilja pakume PRIA koolipuuvilja- ja köögiviljaprogrammi alusel, arvestades hooajalisust ja kättesaadavust kuni 300 km raadiuses kooli asukohast							