



Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponen	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Böfstrooganov (G, L) (mahe)		Veiseliha, hapukoor R 20%, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, vesi, toiduõli, sinepipulber, petersell, söögisool, must pipar	140,00	203,43	9,04	14,49	9,57
	Tatar, aurutatud (mahe)		Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Riis, aurutatud		Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Peet, röstitud		Peet, toiduõli, tüümian, värske	100,00	60,84	12,51	1,12	1,68
	Mahla-õlikaste		Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Porgandi-apelsinisolat		Porgand, apelsin, toiduõli	100,00	53,87	9,01	2,16	0,79
	Kapsas, paprika, porrulauk (mahe kapsas)			100,00	27,42	6,32	0,17	1,37
	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 seipikutoodete 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:				880,49	121,83	36,40	25,14
Teisipäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponen	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha-riisipall (segahakkliha, siga-veis) (G, M, PT)		Segahakkliha, riis, mugulsibul, kanamuna, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell, kuivatatud pune, kuivatatud majoraan	70,00	113,64	3,34	7,48	8,63
	Kartul, aurutatud (mahe)			100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Bulgur, keedetud (G)		Bulgur, vesi, söögisool	100,00	116,80	24,90	0,75	3,87
	Aedoad, aurutatu			100,00	33,25	7,40	0,30	2,00
	Soe valge kaste (G, L)		Toiduõli, nisujahu, piim R 2,5%, söögisool, toidukoor R 15%	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Mahla-õlikaste		Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kapsa-selleri-õunasalat (mahe kapsas)		Peakapsas, juurseller, õun, sidrunimahl, toiduõli	150,00	66,36	14,16	1,59	1,13
	Salatisegu, roheline hernes, hapukurk		Rooma salat, jääsalat, rukola, spinat, roheline hernes, hapukurk (kurk, söögisool, vesi)	100,00	41,00	8,04	0,39	3,04
	Seemnesegu (mahe)		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
	Rukkileiva (3 sorti) - ja seipikutoodete valik (G)			50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pim			100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:				848,58	122,60	30,77	32,48
Kolmapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponen	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolnik kanalihaga (G)		Kanaliha, vesi, odrakruup, porgand, kartul, mugulsibul, soolakurk, söögisool, toiduõli, petersell, värske	350,00	156,74	25,38	1,20	12,43
	Hapukoor R 20%			30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Jogurti-kamadessert marjadega (G, L)		Maitsestatama jogurt R 2,5%-3%, vahukoor R 35%, suhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), vaarikas, maasikas, suhkruta, vesi, suhkur	160,00	211,20	20,80	11,34	4,94
	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 seipikutoodete valik (G)			50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Arbuus			100,00	33,48	7,34	0,30	0,50
	Kokku:				591,22	80,81	20,29	22,48
Neljapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponen	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalapada värviliste köögiviljadega		Valge kala, mugulsibul, küüslauk, porgand, paprika, purustatud tomat, toiduõli, sidrunimahl, kuivatatud pune, kuivatatud tüümian, pastinaak, mais, loorber, söögisool, must pipar, petersell	140,00	180,45	4,73	6,78	25,91
	Kartuli-porgandipüree (L)		Kartul, porgand, Piim R 2,5% või R 82%, vesi, söögisool	125,00	94,57	19,98	0,82	2,83
	Kuskuss, aurutatud (G)		Kuskuss, vesi, söögisöögisool	125,00	160,19	33,95	0,86	4,92
	Brokoli, aurutatud			100,00	39,46	6,10	0,50	4,10
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)		Hapukoor R 10%, sidrunimahl, suhkur, murulauk	50,00	56,62	2,49	4,56	1,44
	Mahla-õlikaste		Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, toiduõli	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Porgandi-mangosalat (mahe porgand)		Porgand, mango, toiduõli	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)		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
	Rukkileiva (3 sorti) - ja seipikutoodete 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:				895,81	116,35	30,79	47,95
Reede	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponen	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine kalkuni-pasta ürtidega (G, L)		Kalkuniliha, makaronid täisteranisujahust, porgand, pastinaak, mugulsibul, must pipar, toiduõli, vesi, söögisöögisool, tomatipüree, juust, R 15%, petersell	350,00	423,50	37,45	16,31	27,58
	Hapukapsas, hautatud			100,00	96,68	6,86	7,70	0,90
	Külm jogurti-küüslaugukaste (L)		Maitsestatama jogurt R 5%, sidrunimahl, suhkur, küüslauk	50,00	41,66	2,97	2,40	2,07
	Mahla-õlikaste		Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat pini ja Kreeka pähklitega		Hiina kapsas, pini, Kreeka pähkel, toiduõli	100,00	89,81	6,24	7,01	1,67

Peet, porgand (mahe), valge redis					
Seemnesegu (mahe)					
Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)					
Tee, suhkruta					
Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)					
Ploom					
Kokku:					

Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	100,00	30,70	7,47	0,17	1,00
	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	50,00				
Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	100,00	45,68	11,76	0,30	0,50
	895,16	89,82	43,17	38,76	
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:	822,25	106,28	32,28	33,36	
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%)		51,70	35,34	16,23	
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E	

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatöötmeid

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonaliilt

Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelolepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu

Tähistused menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatöötmeid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Piima pakume igapäevaselt vastavalt PRIA koolipiima programmile. Puuvilju/marju ja köögivilju pakume PRIA koolipuuvilja- ja köögiviljaprogrammi alusel, arvestades hooajalisust ja kättesaadavust kuni 300 km