



Enamapäev	Lõunasöök	Valgultikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
	Bolognese kaste		Veisohakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, sõgisool, must pipar	80.00	81.60	3.29
Taimetoit	Bolognese kaste sojaubadega		Sojaoad, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, sõgisool, must pipar	80.00	75.49	5.66
	Kinoa, aurutatud		Kinoa	120.00	126.00	20.40
	Pasta (G)		Täistera nisujahu	120.00	205.51	39.31
	Hiina kapsa-virsiku salat		Hiina kapsas, virsikud	120.00	33.84	6.10
	Peet, keedetud (salati komponent)			120.00	48.96	11.28
	Salatikaste		Onnamahl, õunamädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, sõgisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, aecsamiseemned	5.00	30.55	0.71
	Rukkileiva- ja sepiutoodete valik (G)			50.00	121.13	22.63
	Riisigalett			5.00	20.20	4.73
	Piimatooted (piim, keefir) (L)			100.00	56.39	4.88
	Mahlajook			100.00	44.00	11.00
	Õun			50.00	24.04	6.74
	Lillkapsas			50.00	16.65	2.98
	Kokku:				919.60	139.73
Teisipäev	Lõunasöök	Valgultikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
	Aasiaplane kana suppi riisimundlitega		Kanaliha, kokosjook, porgand, mugulsibul, brokkoli, riisimundlid, lampjonid, karripasta, toiduõli, sidrunimah, sõgisool, küüslauk, ingver, petersell	175.00	165.68	9.63
Taimetoit	Aasiaplane supp riisimundlite ja spinatiga		Kokosjook, porgand, mugulsibul, brokkoli, riisimundlid, lampjonid, spinat, karripasta, toiduõli, sidrunimah, sõgisool, küüslauk, ingver, petersell	175.00	172.68	22.75
	Kohupiimakreem porgandi-apelsinikisselliga (L)		Kohupiim, maitsestatamata jogurt, suhkur, porgand, apelsinimah, tärklis,	160.00	134.00	14.50
	Rukkileiva- ja sepiutoodete valik (G)			50.00	121.13	22.63
	Riisigalett			5.00	20.20	4.73
	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00	28.20	2.44
	Maitsevesi punaseõstraga			100.00	8.18	1.92
	Vinamar			50.00	36.00	7.85
	Porgand			50.00	16.20	2.80
	Kokku:				702.25	89.24
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgultikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
	Hakklihakaste hapukurgiga (G, L)		Segahakkliha, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, vesi, toidukoor R15%, hapukurk, must pipar, sõgisool, petersell	80.00	108.57	3.16
Taimetoit	Koorene hakksojakaste (L)		Hakksoja, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoor R15%, must pipar, sõgisool, petersell	80.00	143.43	6.06
	Riis, aurutatud		Riis	100.00	157.70	26.88
	Kartul-lillkapsapüree (L)		Kartul, lillkapsas, piim, või R82%	100.00	110.00	15.30
	Peet- piprajuurisalat		Punapeet, piprajuur (määrõõgus)	100.00	47.10	7.51
	Valge kapsas (salati komponent)			100.00	30.20	4.94
	Salatikaste		Onnamahl, õunamädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, sõgisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, aecsamiseemned	5.00	30.55	0.71
	Rukkileiva- ja sepiutoodete valik (G)			50.00	121.13	22.63
	Riisigalett			5.00	20.20	4.73
	Piimatooted (piim, keefir) (L)			100.00	56.39	4.88
	Maitsevesi			100.00	3.25	0.82
	Pirn			50.00	20.00	4.62
	Brokkoli			50.00	12.92	1.20
	Kokku:				896.68	103.46
Neljapäev	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
	Kreemine kalapasta (G,L)		Pasta, punane kala, svikõrvits, paprika, küüslauk, mugulsibul, toiduõli, toidukoor R15%, sulatatud juust, sõgisool, must pipar, basiilik	175.00	288.00	25.80
Taimetoit	Spinatipasta (G,L)		Pasta, spinat, mugulsibul, küüslauk, toidukoor R15%, juust, toiduõli, sool, must pipar, basiilik, petersell)	175.00	272.00	42.10
	Ürdi-jogurtikaste (L)		Maitsestatamata jogurt, ürdid	50.00	17.50	2.29
	Hiina kapsa-tomatisalat		Hiina kapsas, tomat	150.00	23.30	2.85
	Peet-keedetud (salati komponent)			100.00	60.67	8.31
	Rukkileiva- ja sepiutoodete valik (G)			50.00	121.13	22.63
	Riisigalett			5.00	20.20	4.73
	Piimatooted (piim, keefir) (L)			100.00	56.39	4.88
	Mahlajook			100.00	44.00	11.00
	Õun			50.00	24.04	6.74
	Kapsas valge			50.00	47.80	2.37
	Kokku:				975.03	133.70
Reede	Lõunasöök	Valguallikas/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
	Ühepajatoit sealiha		Sealiha, porgand, peakapsas, mugulsibul, kaalikas, juurseller, toiduõli, sõgisool, must pipar, till	100.00	95.60	4.74
Taimetoit	Ühepajatoit rohelistel ubadega		Rohelised oad, porgand, peakapsas, mugulsibul, kaalikas, juurseller, toiduõli, sõgisool, must pipar, till	100.00	73.20	6.70
	Kodujuust R 5% (L)		Kodujuust	75.00	77.25	1.88
	Kartul, aurutatud		Kartul	120.00	87.00	18.60
	Tatar, aurutatud		Tatar	120.00	105.60	20.26
	Valge redis-kurgisalat		Valge redis, kurk	150.00	25.65	3.90
	Porgand (salati komponent)			100.00	32.40	5.60
	Salatikaste		Onnamahl, õunamädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, sõgisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, aecsamiseemned	10.00	61.10	1.42
	Rukkileiva- ja sepiutoodete valik (G)			50.00	121.13	22.63
	Riisigalett			5.00	20.20	4.73
	Piimatooted (piim, keefir) (L)			100.00	56.39	4.88
	Maitsevesi			100.00	3.25	0.82
	Ploom			50.00	23.15	4.68
	Kurk			50.00	4.90	0.70
	Kokku:				822.06	101.55
					NÄDALA KESKINE KOKKU:	113.54
					Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)	52.62
					Nõutud vähemik kaheksapäeva keskmisena	800-900 45-60 %E

Üldinfo menü kohta

Menüü on koostatud glümaasiumi vaimserühmale

Taimetoit ei ole arvatud toiteväärtuste hulka

Toidutalumatust põhjustavad koostisosad on märgitud tumeas trükis (BOLD)

Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooted

Tähtselt menü

G	Gluteen
L	Laktoos
M	Muna
PT	Portsjonit

PRIA toetusprogramm

PRIA piimatooted pakume igapäev

PRIA köögivilja ja puuvilja tooted pakume igapäev