



Enamapäev	Lõunasöök	Valgulis/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
	Böfstrooganov (G, L)		Veiseliha, vesi, hapukoor R 20%, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, toiduõli, sinep, värske petersell, must pipar	80.00	116.25	5.16
Taimetoit	Aedviljastrooganov (G, L)		Porgand, juurseller, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, nisujahu, vesi, jahvatatud paprika, hapukoor, sögisool, must pipar	80.00	88.00	6.06
	Tatar, keedetud		Tatar	100.00	88.00	16.88
	Tüsterapasta/pasta (G)		Makaronid	100.00	171.26	32.76
	Kapsa-tomatisalad		Valge kapsas, tomat	120.00	33.24	5.41
	Nuikapas (salati komponent)			120.00	29.04	5.04
	Salatikaste		Õunamahl, õunadidikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, sögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5.00	30.55	0.71
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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
	Pirn			50.00	20.00	4.62
	Kaalikas			50.00	17.81	4.56
	Kokku:				871.11	124.47
Teisipäev	Lõunasöök	Valgulis/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
	Värskekapsaupp sealihaga		Sealiha, valge peakapsas, porgand, sibul, kartul, vesi, toiduõli, sögisool, must pipar, till	175.00	145.83	6.79
Taimetoit	Värskekapsaupp hernestega		Herned, valge peakapsas, porgand, sibul, kartul, vesi, toiduõli, sögisool, must pipar, till	175.00	123.68	12.38
	Maisimannakreem kirsikisselliga (L)		Maisimanna, piim R2.5%, vahukoor R35%, vesi, suhkur, kirsimah, kirsid, kartulitärklis	160.00	270.00	56.80
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)			50.00	121.13	22.63
	Riisigalett			50.00	20.20	4.73
	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00	28.20	2.44
	Maitsevesi kurgiga			100.00	3.25	0.82
	Melon			50.00	13.35	2.75
	Porgand			50.00	16.20	2.80
	Kokku:				741.83	112.13
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgulis/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
	Ürdimarinaadis kanapoolkoib (PT)		Kanaliha, kütsulaud, sögisool, must pipar, värske petersell, Santa Maria prantsuse ürdisegu, toiduõli	80.00	89.70	1.03
Taimetoit	Köögiviljakotlet (G,M)		Porgand, pastinaak, suvikõrvits, mugulsibul, kartul, muna, nisujahu, toidusool, must pipar, toiduõli,	80.00	53.14	7.00
	Jogurti-petersellikaste (L)		Maitsestatama jogurt, petersell	75.00	30.45	3.83
	Kartuli-porgandipüree (L)		Kartul, porgand, piim R2.5%, sögisool	120.00	90.84	17.28
	Bulgur, keedetud (G)		Bulgur	120.00	188.40	36.00
	Hüskapasa-porrulauasalat		Hüskapasa, porrulauk	120.00	19.08	2.02
	Kaalikas (salati komponent)			120.00	42.76	10.94
	Salatikaste		Õunamahl, õunadidikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, sögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5.00	30.55	0.71
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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 vaarikatega			100.00	3.25	0.82
	Õun			50.00	24.04	6.74
	Valge redis			50.00	9.45	1.45
	Kokku:				814.62	113.08
Neljapäev	Lõunasöök	Valgulis/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
	Pilaff segalihaga		Sealiha, veiseliha, riis, mugulsibul, toiduõli, porgand, must pipar, sögisool	175.00	270.68	36.98
Taimetoit	Pilaff ubadega		Oad, riis, mugulsibul, toiduõli, porgand, must pipar, sögisool	175.00	239.18	36.75
	Kodujuustukaste murulauguga (L)		Kodujuust, maitsestatama jogurt, murulaud	75.00	61.20	2.64
	Porgandi-mungosalat		Porgand, mungo	150.00	61.61	11.28
	Kapsas, valge (salatikomponent)			100.00	30.20	4.94
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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
	Banaan			50.00	33.80	7.65
	Nuikapas			50.00	12.10	2.10
	Kokku:				950.47	145.58
Reede	Lõunasöök	Valgulis/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
	Koorene kalakaste (G, L)		Kala, toidukoor R15%, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, porgand, must pipar, sögisool	80.00	114.13	4.92
Taimetoit	Köögiviljapada		Porgand, mugulsibul, lillkapsas, kõrvits, valge peakapsas, kaalikas, sögisool, must pipar	80.00	23.25	3.69
	Kuskus, keedetud (G)		Kuskus, vesi	120.00	153.78	32.59
	Kartul, aurutatud		Kartul	120.00	87.00	18.60
	Punapeedi-õuna salat		Punapect, õun	120.00	55.20	10.15
	Marineeritud kurk (salati komponent)			100.00	17.90	2.60
	Salatikaste		Õunamahl, õunadidikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, sögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5.00	30.55	0.71
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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
	Kirsitomat			50.00	10.95	1.75
	Kokku:				748.98	112.72
NÄDALA KESKMINE KOKKU:					825.40	121.59
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)						58.93
Nõudat vähemik kahenädala keskmisena					800-900	45-60 %E

Üldinfo menü kohta

Menüü on koostatud gümmaasiumi vanuserühmale
Taimetoid ei ole arvatud toiteväärtuste hulka
Toidutalumatust põhjustavad koostisosad on märgitud tumedas trüvis (BOLD)
Taimetoid võib sisaldada muna ja piimatooted

Tähtsised menüü

G	Gluteen
L	Laktoos
M	Muna
PT	Portsjonitoid

PRIA toetusprogrammid

PRIA piimatooted pakume igapäev
PRIA köögivilja ja puuvilja tooteid pakume igapäev