

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kalafilee ürdises tomatikastmes	Valge kala, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, tüümian, petersell	75,00	55,71	2,18	3,13	4,52
	Rebitud kanakintsuliha valges kastmes (G, L)	Kanakintsuliha, piim, vesi, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	75,00	92,68	5,22	5,69	5,04
	Tomati-seenekaste (G, L)	Seentesegu (austerservik, shiitake, nameko seemned, puravikud), mugulsibul, või, nisujahu, tomatipüree, toidukoor, söögisool, must pipar, basiilik	100,00	56,80	3,80	3,42	2,02
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	158,00	26,10	4,74	2,28
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (Durum nisu), vesi, söögisool	100,00	177,50	34,13	1,15	5,90
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	62,40	1,59	0,15	1,21
	Salatilehtedesegu	Rooma salat, jääsalat, rukola, spinat	100,00	18,50	1,50	0,37	1,63
	Peet, kaalikas, mais		100,00	54,50	12,29	0,57	1,93
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82	
teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kevadine kanasupp munaviilude ja köögiviljadega (M)	Kartul, kanaliha, porgand, juurseller, mugulsibul, lillkapsas, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	150,00	94,95	8,31	4,05	5,64
	Koorene kalasupp riisi ja spinatiga (L)	Kartul, valge kala, porgand, riis, mugulsibul, toiduõli, toidukoor, spinat, vesi, söögisool, loorber, must pipar, petersell	150,00	123,45	8,00	6,68	7,25
	Brokolipüreesupp (L)		150,00	123,45	8,00	6,68	7,25
	Hapukoor (L)		120,00	44,76	7,09	1,02	1,11
	Kakaopuding moosiga (L, VS)	Piim, suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, maisitärklis, söögisool, marjamoos	160,00	200,00	33,80	4,57	5,34
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,68	13,58	0,47	2,61
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Prantsuse ürtidega hautatud kana kintsuliha (PT)	Kanakintsuliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, loorber, Prantsuse ürdisegu Santa Maria (rosmariin, petersell, majoraan, pune, tüümian, basiilik, aed-piparrohi, estragon), toiduõli, söögisool, must pipar	70,00	77,14	0,93	3,07	11,24
	Koores hautatud kalafilee sidruni ja tilliga (L, PT)	Valge kala, toidukoor, sidrunimahli, sidrunikoor, söögisool, must pipar, till	100,00	140,40	1,59	7,97	15,50
Taimetoit	Köögivilja-riisi-juustukotlet (G, L, PT)	Riis, porgand, kõrvits, kartul, mugulsibul, küüslauk, kanamuna, juust, nisujahu, tüümian, petersell, basiilik, söögisool, must pipar	100,00	138,80	13,78	6,32	5,64
	Külm jogurti-küüslaugukaste (L)	Maitsestatamata jogurt, sidrunimahli, suhkur, küüslauk	50,00	41,66	2,97	2,40	2,07
	Kartulipuder (L)	Kartul, või, piim, söögisool, vesi	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (Durum nisumanna), vesi, söögisool	100,00	135,00	27,25	0,72	4,13
	Kaalika-kapsasalat mahlaga	Kaalikas, valge peakapsas, õunamahli 100% naturaalne, toiduõli	100,00	59,80	5,86	3,11	1,04
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga		100,00	158,00	16,80	2,00	12,20
	Porgand, roheline hernes, marineeritud punane		100,00	56,20	8,06	0,44	2,90
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,68	13,58	0,47	2,61
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Värskekapsahautis segahakklihaga	Valge peakapsas, sea-veise segahakklaha, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till	150,00	130,07	7,03	8,06	5,64
	Kalapada värviliste köögiviljadega	Valge kala, mugulsibul, küüslauk, porgand, paprika, purustatud tomat, toiduõli, sidrunimahl, kuivatatud pune, kuivatatud tüümian, pastinaak, mais, loorber, söögisool, must pipar, petersell	150,00	102,43	9,24	3,17	7,24
	Värskekapsahautis roheliste hernestega	Valge peakapsas, rohelist herved, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till	100,00	61,40	4,98	3,20	1,79
	Kartul, aurutatud (mahe)	0	50,00	36,25	8,25	0,05	0,95
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	30,00	26,40	5,06	0,19	0,91
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, piprajuur (mädarõigas), õun, hapukoor, söögiäädikas/sidrunimahl, suhkur	100,00	59,60	8,28	1,67	1,83
	Kaalikas, hernes, porrulauk		100,00	48,80	6,14	0,33	3,16
	Salatikaste		100,00	705,00	0,60	78,00	0,20
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	0	10,00	0,00	0,00		
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00					
Pirn		30,00	11,99	3,58	0,00		
<b>reede</b>	<b>Lõunasöök</b>	<b>Koostisosad</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
	Kartuli-kanaroor (L)	Kartul, kanaliha, mugulsibul, toidukoor, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	150,00	141,30	17,25	4,35	7,59
	Pilaff veisehakkliha ja punaste ubadega	Riis, veisehakkliha, punased oad, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, vesi, toiduõli, tšillipipar, jahvatatud paprika, võrtskõõmned, söögisool, must pipar, petersell	150,00	168,00	24,45	3,27	8,58
Taimetoit	Riisiroog muna ja köögiviljadega (M)	Riis, porgand, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, rohelist herved, kanamuna, spinat, roheline sibul, toiduõli, söögisool	100,00	123,00	16,40	4,31	3,59
	KÜlm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor, sidrunimahl, suhkur, murulauk	50,00	56,62	2,49	4,56	1,44
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool	30,00	34,32	5,10	0,87	1,16
	Köögiviljad, aurutatud	Brokoli, lillkapsas, paprika	50,00	21,09	4,47	0,20	1,38
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga		100,00	19,04	2,48	0,19	1,25
	<b>Peet, hapukurk, roheline sibul</b>		<b>100,00</b>	<b>29,90</b>	<b>4,10</b>	<b>0,36</b>	<b>1,64</b>
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5	32,1894	0,09705	3,53055	0,01355
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10	60,8767	1,28	5,1567	2,8233
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30	72,675	13,575	0,465	2,61
	Apelsin		100	30,1	5,9	0,1	0,8

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosa kohta küsi lisainfot 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 hanketingulepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

#### Tähtsised menüüs

G - sisaldab gluteeni L - sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)

M - sisaldab muna P - sisaldab pähkleid

PT - portsjontode VS-vähendatud suhkruga