

| Esmapäev                                                                                                                                                                                                                                    |                                                        | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök                                                                                                                                                                                                                                   | Kurzeme strooganov (L, G)                              | 75.00    | 83.00         | 2.41           | 6.34      | 3.88      |
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Läätsestrooganov (G, L)                                | 75.00    | 88.60         | 8.07           | 4.70      | 2.95      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Taisterapasta/pasta (G)                                | 100.00   | 180.00        | 34.30          | 1.41      | 6.64      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Tatar, aurutatud                                       | 100.00   | 79.80         | 15.10          | 0.50      | 2.98      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Peet, röstitud                                         | 100.00   | 56.20         | 7.56           | 1.70      | 1.30      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega                | 150.00   | 122.85        | 7.88           | 8.07      | 2.78      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Valge redis, nuikapsas, hernes                         | 150.00   | 51.90         | 7.20           | 0.39      | 2.76      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Salatikaste                                            | 10.00    | 70.50         | 0.06           | 7.80      | 0.02      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Seemnesegu                                             | 10.00    | 61.10         | 1.42           | 5.36      | 2.42      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Piimatooted (piim, keefir) (L)                         | 50.00    |               |                |           |           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kummeltee                                              | 50.00    |               |                |           |           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)                 | 30.00    | 73.80         | 14.25          | 0.60      | 2.15      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kapsas, valge/punane                                   | 100.00   | 29.90         | 4.59           | 0.15      | 1.35      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Õun                                                    | 70.00    | 33.81         | 7.63           | 0.00      | 0.00      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kokku:                                                 |          | 931.46        | 110.47         | 37.02     | 29.22     |
| Teispäev                                                                                                                                                                                                                                    |                                                        | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök                                                                                                                                                                                                                                   | Tomatine ahjukala Vahemere ürtidega (PT)               | 80.00    | 97.07         | 1.05           | 3.75      | 14.61     |
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Vahemere kõõvilijahutis                                | 100.00   | 39.87         | 4.13           | 1.71      | 1.09      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Riis, aurutatud                                        | 100.00   | 104.00        | 18.50          | 2.13      | 1.90      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Bulgur, keedetud (G)                                   | 100.00   | 122.00        | 23.50          | 0.79      | 4.06      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Külm jogurtikaste (L)                                  | 100.00   | 57.40         | 4.93           | 2.66      | 3.40      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Brokoli ja lilikapsas, aurutatud                       | 150.00   | 65.70         | 8.25           | 0.72      | 5.67      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kapsa-paprikasalat                                     | 150.00   | 44.70         | 7.28           | 0.18      | 1.77      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Porgand, mais, kaalikas                                | 150.00   | 74.67         | 17.19          | 0.86      | 2.40      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Salatikaste                                            | 10.00    | 70.50         | 0.06           | 7.80      | 0.02      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Seemnesegu                                             | 10.00    | 61.10         | 1.42           | 5.36      | 2.42      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Piimatooted (piim, keefir) (L)                         | 50.00    |               |                |           |           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Piparmünditee                                          | 50.00    |               |                |           |           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)                 | 30.00    | 69.30         | 12.75          | 0.52      | 2.36      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Valge redis                                            | 100.00   | 18.90         | 2.90           | 0.10      | 0.80      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Pirn                                                   | 70.00    | 32.48         | 7.14           | 0.00      | 0.21      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kokku:                                                 |          | 857.68        | 109.10         | 26.59     | 40.71     |
| Kolmapäev                                                                                                                                                                                                                                   |                                                        | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök                                                                                                                                                                                                                                   | Frikadellisupp (G, L, M)                               | 175.00   | 111.76        | 12.72          | 5.06      | 5.18      |
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Juurviljapüreesupp (L)                                 | 175.00   | 75.97         | 12.12          | 2.81      | 1.77      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Krutoonid (G)                                          | 30.00    | 76.86         | 15.36          | 0.84      | 2.37      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Pannkook moosiga (G, L, M)                             | 100.00   | 241.00        | 32.50          | 9.31      | 6.13      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Piimatooted (piim, keefir) (L)                         | 50.00    |               |                |           |           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)                 | 30.00    | 73.80         | 14.25          | 0.60      | 2.15      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kapsas, valge/punane                                   | 100.00   | 29.90         | 4.59           | 0.15      | 1.35      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Õun                                                    | 70.00    | 33.81         | 7.63           | 0.00      | 0.00      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kokku:                                                 |          | 643.10        | 99.17          | 18.77     | 18.95     |
| Neljapäev                                                                                                                                                                                                                                   |                                                        | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök                                                                                                                                                                                                                                   | Kana-paprikahautis (G, L)                              | 75.00    | 78.50         | 2.83           | 4.95      | 5.28      |
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Koorene oapada paprika ja porganditega (G, L)          | 75.00    | 124.00        | 10.80          | 6.22      | 4.28      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Taisterapasta/pasta, keedetud (G)                      | 100.00   | 180.00        | 34.30          | 1.41      | 6.64      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Tatar, keedetud                                        | 100.00   | 79.80         | 15.10          | 0.50      | 2.98      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Ahjukõõvilijad                                         | 100.00   | 88.65         | 14.93          | 3.45      | 1.44      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Hiina kapsa-redisesalat                                | 150.00   | 38.10         | 3.09           | 1.68      | 1.76      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Salatisegu, peet, kapsas                               | 150.00   | 61.50         | 12.06          | 0.59      | 4.55      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Salatikaste                                            | 10.00    | 70.50         | 0.06           | 7.80      | 0.02      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Seemnesegu                                             | 10.00    | 61.10         | 1.42           | 5.36      | 2.42      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Piimatooted (piim, keefir) (L)                         | 50.00    |               |                |           |           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Piparmünditee                                          | 50.00    |               |                |           |           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)                 | 30.00    | 69.30         | 12.75          | 0.52      | 2.36      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Porgand                                                | 100.00   | 32.40         | 5.60           | 0.20      | 0.60      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Pirn                                                   | 70.00    | 32.48         | 7.14           | 0.00      | 0.21      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kokku:                                                 |          | 916.33        | 120.08         | 32.68     | 32.54     |
| Reede                                                                                                                                                                                                                                       | Taimne lõuna                                           | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök                                                                                                                                                                                                                                   | Tatra-šampinjonipihv (G, M, PT)                        | 100.00   | 135.00        | 18.38          | 3.89      | 5.28      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kartul, aurutatud                                      | 100.00   | 74.00         | 15.80          | 0.10      | 1.94      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Riis, aurutatud                                        | 100.00   | 104.00        | 18.50          | 2.13      | 1.90      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Porgand-sibul, röstitud                                | 150.00   | 77.10         | 9.69           | 2.69      | 1.04      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Tomatikaste ürtidega                                   | 150.00   | 138.00        | 23.70          | 3.21      | 2.67      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kodujuustu-redisesalat (L)                             | 150.00   | 66.92         | 5.49           | 3.12      | 5.09      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Peet, hapukapsas, kikerhernes peterselli ja küüslauuga | 150.00   | 36.30         | 5.99           | 0.19      | 1.33      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Salatikaste                                            | 10.00    | 70.50         | 0.06           | 7.80      | 0.02      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Seemnesegu                                             | 10.00    | 61.10         | 1.42           | 5.36      | 2.42      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Piimatooted (piim, keefir) (L)                         | 50.00    |               |                |           |           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Puuviljatee                                            | 50.00    |               |                |           |           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)                 | 30.00    | 73.80         | 14.25          | 0.60      | 2.15      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Nuikapsas                                              | 100.00   | 24.20         | 4.20           | 0.20      | 0.50      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Õun                                                    | 70.00    | 33.81         | 7.63           | 0.00      | 0.00      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kokku:                                                 |          | 894.73        | 125.10         | 29.29     | 24.32     |
| NÄDALA KESKMINNE KOKKU:                                                                                                                                                                                                                     |                                                        |          |               | 848.66         | 112.78    | 28.87     |
| Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)                                                                                                                                                                                 |                                                        |          |               | 53.16          | 30.62     | 13.74     |
| 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 piimatooted                                                                                                                                                                                               |                                                        |          |               |                |           |           |
| Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt                                                                                                                                               |                                                        |          |               |                |           |           |
| Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9.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 |                                                        |          |               |                |           |           |
| Tähtsised menüüs                                                                                                                                                                                                                            |                                                        |          |               |                |           |           |
| G – sisaldab gluteeni                                                                                                                                                                                                                       | L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)                 |          |               |                |           |           |
| M – sisaldab muna                                                                                                                                                                                                                           | P – sisaldab pähkleid                                  |          |               |                |           |           |
| PT – portsiontoode                                                                                                                                                                                                                          | VŠ-vähendatud suhkruga                                 |          |               |                |           |           |