

## Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus Peep Petersoni road

### Tallinna Järveotsa Gümnaasium

esmapäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	176	9,81	11,52	8,52	2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Kapsasalat tilliga	50	23	0,54	1,35	2,63	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	50	28	0,57	1,38	3,70	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
	Kokku :	677	22,33	22,84	97,22	
Kanakaste ürtidega	150	144	11,75	8,43	5,63	1;2
Hakklihakaste ürtidega	150	157	11,23	9,07	8,14	
Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3,88	6,36	12,27	

teisipäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8,84	14,42	21,61	
<b>Marja-jogurtidessert müsliiga</b>	130	235	6,37	11,60	26,79	1;2;6
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
	Kokku :	660	19,42	27,95	84,28	
Hapukapsarõõs sealiha	250	233	15,73	9,56	21,76	1
Kana-köögiviljasupp	250	232	7,08	16,35	15,91	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Hapukoore, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Köögiviljasupp valgete ubadega	250	164	3,07	7,87	21,15	

kolmapäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine kalakaste	150	131	11,05	6,63	7,07	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Kõrvitsasalat	50	11	0,38	0,05	2,60	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	50	21	0,83	0,20	4,39	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1,86	1,58	21,47	
	Kokku :	673	24,73	23,43	96,38	
Külm heeringakaste	150	212	12,34	14,97	4,58	2;3;4
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11,74	11,09	9,41	1;2;4
Köögivilja vokiroom	150	80	2,17	4,26	10,20	

neljapäev, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga</b>	250	218	12,11	13,32	13,17	2
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1,06	0,32	3,07	1;2
Maasikatarretis	150	171	3,45	0,03	38,55	
Vahukoore	20	71	0,50	7,00	1,40	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
	Kokku :	708	22,94	23,26	101,33	
Kana - kartulisupp riisiga	250	264	9,12	15,54	22,76	
Kartuli - sealihasupp	250	267	19,26	11,74	21,90	1
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
<b>Kartuli-zuccini kreemsupp</b>	250	212	3,93	15,94	14,18	2

reede, 5.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8,86	10,69	6,50	1;2
Ahju-porgandi ribad	100	48	1,19	1,42	8,85	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Kaalika-rosinasalat	50	36	0,52	1,64	5,50	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0,88	0,65	4,83	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	11
Tee	150	36	0,25	0,09	9,05	
Pria piimatooted	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0,96	0,54	14,10	
	Kokku :	676	24,51	24,69	95,75	
Kaliforniapärane sealihakaste	150	248	13,89	18,63	7,24	1;7
Soe kalkunisalat	150	124	7,07	3,79	16,35	
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6,52	4,39	17,37	

Nädala keskmine :	679	22,79	24,43	94,99
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisõuklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.