

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Tähed taldrikus YONNA road

Tallinna Järveotsa Gümnaasium

esmaspäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste	150	159	10,65	9,36	8,37	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Kaalikasalat	50	16	0,48	0,14	3,78	
Hiinakapsas, redis, redis, porgand	50	10	0,52	0,11	2,06	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
	Kokku :	681	23,29	24,18	95,46	
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9,33	8,48	8,02	1;2
Koorene kanakaste	150	144	11,75	8,43	5,63	1;2
Kikerhernekaste	150	182	7,02	7,81	18,39	2

teisipäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada	150	109	7,64	5,91	7,34	9
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Hapukapsasalat	50	22	0,52	0,86	3,06	
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	50	22	0,88	0,65	4,83	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1,58	0,38	13,42	
	Kokku :	653	24,95	21,17	95,16	
Magushapu sealihakaste	150	242	15,57	15,10	11,48	
Kana - paprikakaste	150	124	8,92	7,21	6,45	1;2
Seenepada	150	92	3,17	5,80	7,32	1;2

kolmapäev, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	172	13,73	11,58	3,66	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Peedisalat õliga	50	31	0,84	1,10	4,57	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	50	12	0,51	0,12	2,69	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Punasesõstramorss	150	79	0,52	0,26	19,06	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun ja tomati snäkid	150	44	0,68	0,43	10,20	
	Kokku :	690	25,69	23,64	96,37	
Kurzeme strooganov	150	195	10,17	13,57	8,68	1;2
Kalkunipada köögiviljadega	150	150	10,52	9,49	6,30	2
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4,69	4,12	16,88	

neljapäev, 11.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	210	9,36	10,26	20,56	4
Hapukoor, R 20 %	15	31	0,42	3,00	0,54	2
Kohupiima leivapuru magustoit apelsiniga	120	238	11,96	7,02	32,36	1;2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
	Kokku :	662	26,48	22,31	90,84	
Selge kalasupp	250	180	9,31	9,31	15,78	4
Koorene kalasupp	250	236	13,40	15,30	11,95	2;4
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Seljanka lihata	250	188	2,38	10,07	22,89	

reed, 12.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	144	11,75	8,43	5,63	1;2
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Valge redise - hapukoosalat	50	22	0,65	1,55	1,81	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0,61	0,12	3,48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
	Kokku :	697	25,76	23,97	97,01	
Kreekapärane kana tomatikastmes	150	155	16,45	7,53	5,66	
Tomatine sealihakaste	150	164	8,67	9,49	11,21	1;2
Rõstitud köögivilja risoto	250	358	9,15	12,14	53,86	2

Nädala keskmine :	677	25,23	23,05	94,97
10 päeva keskmine :	678	24,01	23,74	94,98

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.