

Koolilõuna nädalamenüü

Tallinna Järveotsa Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8,73	11,64	14,00	1,2
Aurutatud liilkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	50	12	0,49	0,12	2,92	9
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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
	Kokku :	692	21,87	22,75	100,92	
Tomatine hakklihakaste	150	136	9,14	8,26	6,74	
Kana-seenekaste	150	126	7,89	5,56	11,72	1;2
Köögivilja - läätsegujašš	150	207	7,74	8,13	23,68	

teisipäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	131	5,75	5,54	14,91	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0,50	1,12	4,78	
Salatitehde segu, sibul, kurk, valge redis	50	9	0,53	0,56	2,16	
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	104	10,32	4,20	6,24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
	Kokku :	681	27,09	20,29	101,35	
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5,80	7,19	8,32	
Maksastrooganov	150	195	10,17	13,57	8,68	1;2
Liilkapsa - läätsepilaff	250	329	13,75	4,57	59,35	

kolmapäev, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	50	128	7,09	9,19	4,31	1;11;2;3;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis läätsedega	50	79	5,42	0,38	11,78	
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
Peet, porgand, porru, rohelistes herned	50	22	1,23	0,18	4,31	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	723	24,37	26,16	98,40	
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11,74	11,09	9,41	1;2;4
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9,90	5,89	10,16	4
Taimne bolognesekestest (hakitud sojaga)	150	119	6,41	4,83	12,78	

neljapäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pelmeenisupp	250	217	15,86	8,75	18,58	1;2;3;7;9
Maasikakreem riisiga	150	281	2,69	14,01	35,28	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	96	1,72	0,38	22,28	
	Kokku :	737	24,37	24,82	102,76	
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	201	8,16	11,84	16,34	1
Värskekapsasupp sealihaga	250	230	13,88	13,67	13,88	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Köögiviljasupp kikerhemestega	250	166	3,33	8,09	20,73	

reede, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9,20	10,84	8,93	
Aurutatud hernes, mais	50	42	2,06	0,30	8,57	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0,35	1,57	2,59	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0,61	0,12	3,48	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Tee	150	27	0,08	0,03	6,63	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
	Kokku :	645	21,32	22,05	94,58	
Chilli con carne	150	150	11,55	8,35	6,92	
Vokiroog sealihaga	150	139	5,04	10,10	8,33	7;9
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3,16	4,91	7,88	9

Nädala keskmine :	696	23,8	23,21	99,6
10 päeva keskmine :	694	24,73	23,54	97,78

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja