

Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Järveotsa Gümnaasium

| esmaspäev, 23.jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kanakaste ürtidega | 150 | 154 | 9,11 | 10,11 | 7,02 | 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 | |
| Porgandisalat hernestega | 50 | 37 | 0,60 | 2,20 | 4,31 | |
| Redis, brokoli, peet, mais | 50 | 24 | 1,08 | 0,18 | 4,78 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0,10 | 6,06 | 0,47 | 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 (5 sorti) | 65 | 190 | 5,56 | 2,81 | 33,90 | 1,2 |
| Pirn ja kapsa snäkid | 150 | 51 | 1,50 | 0,45 | 12,00 | |
| | Kokku : | 703 | 23,54 | 24,85 | 99,61 | |
| Kodune hakklihakaste | 150 | 113 | 8,52 | 6,55 | 5,45 | 1,2 |
| Bolognesekast | 150 | 179 | 11,36 | 8,16 | 15,67 | |
| Läätsed tomati ja karriga | 150 | 177 | 10,09 | 5,93 | 21,47 | 9 |

| teisipäev, 24.jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hapukapsaborš kanaga | 250 | 219 | 7,79 | 15,00 | 14,20 | |
| Hapukoor, R 20 % | 10 | 20 | 0,28 | 2,00 | 0,36 | 2 |
| Kohupiimavorm | 100 | 178 | 7,21 | 3,80 | 28,23 | 1,2,3 |
| Marjakissell | 50 | 36 | 0,08 | 0,01 | 8,74 | |
| Pria piimatooted | 150 | 79 | 4,74 | 3,75 | 6,63 | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 50 | 146 | 4,28 | 2,16 | 26,08 | 1,2 |
| Õun ja porgandi snäkid | 150 | 56 | 0,90 | 0,57 | 13,20 | |
| | Kokku : | 734 | 25,28 | 27,29 | 97,44 | |
| Hakkliha - aedviljasupp | 250 | 225 | 6,78 | 17,55 | 11,22 | |
| Rassolnik sealihaga | 250 | 247 | 16,65 | 10,96 | 21,27 | 1 |
| Köögiviljaborš (lihata) | 250 | 158 | 2,33 | 7,80 | 20,16 | |

| kolmapäev, 25.jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kala-koorekast | 150 | 186 | 10,76 | 12,86 | 7,25 | 1,2,4 |
| Röstitud punane peet ürtidega | 50 | 30 | 0,96 | 0,62 | 5,26 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1,33 | 0,07 | 11,83 | |
| Keedetud riis köögiviljadega | 50 | 64 | 1,56 | 0,53 | 13,39 | |
| Hapukapsasalat | 50 | 22 | 0,52 | 0,86 | 3,06 | |
| Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes | 50 | 20 | 1,04 | 0,16 | 4,25 | |
| 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 | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 70 | 204 | 5,99 | 3,03 | 36,51 | 1,2 |
| Pirn ja redise snäkid | 150 | 43 | 1,05 | 0,38 | 10,58 | |
| | Kokku : | 679 | 24,50 | 23,87 | 94,31 | |
| Kalafileetükid | 50 | 117 | 11,14 | 8,02 | 0,27 | 4 |
| Pasta kalaga | 150 | 136 | 9,64 | 10,73 | 0,38 | 1,2,4 |
| Oa hautis | 150 | 89 | 3,16 | 4,91 | 7,88 | 9 |

| neljapäev, 26.jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hakklihasupp läätsedega | 250 | 237 | 13,65 | 13,80 | 15,55 | |
| Jogurtitarretis mangotükkidega | 150 | 215 | 5,07 | 7,13 | 32,18 | 2 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 50 | 146 | 4,28 | 2,16 | 26,08 | 1,2 |
| Banaan ja kaalika snäkid | 150 | 101 | 1,65 | 0,45 | 23,70 | |
| | Kokku : | 699 | 24,65 | 23,54 | 97,51 | |
| Kana - nuudlisupp kartulitega | 250 | 198 | 8,11 | 11,81 | 15,84 | 1 |
| Köögiviljasupp sealihaga | 250 | 200 | 10,39 | 12,33 | 13,17 | |
| Juurviljapüreesupp | 250 | 191 | 3,33 | 12,92 | 17,28 | 2 |

| reed, 27.jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Mulgikapsad sealihaga | 150 | 147 | 11,39 | 7,75 | 8,17 | 1 |
| Ahju-porgandi ribad | 50 | 25 | 0,58 | 0,90 | 4,37 | |
| Keedetud kartulid | 50 | 52 | 1,33 | 0,07 | 11,83 | |
| Keedetud tatar | 50 | 60 | 2,08 | 0,70 | 11,60 | |
| Valge redise salat maitserohelisega | 50 | 19 | 0,51 | 1,31 | 1,73 | |
| Peet, kaalikas, porru, punanesõstar | 50 | 18 | 0,75 | 0,20 | 4,01 | |
| Kastmevalik salatitele | 10 | 56 | 0,10 | 6,06 | 0,47 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1,14 | 2,19 | 1,24 | 11 |
| Tee | 150 | 36 | 0,25 | 0,09 | 9,05 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 60 | 175 | 5,13 | 2,60 | 31,30 | 1,2 |
| Õun ja kurgi snäkid | 150 | 38 | 0,60 | 0,34 | 9,00 | |
| | Kokku : | 653 | 23,86 | 22,21 | 92,77 | |
| Karrine kanakaste | 150 | 203 | 13,73 | 11,98 | 10,80 | 1,2 |
| Hakklihakaste köögiviljadega | 150 | 174 | 6,70 | 13,47 | 6,76 | |
| Pilaff köögiviljadega | 250 | 359 | 5,49 | 10,86 | 59,86 | |

| | | | | |
|---------------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| Nädala keskmine : | 694 | 24,37 | 24,35 | 96,33 |
| 10 päeva keskmine : | 693 | 25,06 | 24,29 | 95,80 |

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.