

Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Järveotsa Gümnaasium

esmaspäev, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	175	9,75	11,92	7,72	1,2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
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
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	215	6,24	2,97	38,84	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
	Kokku :	664	23,17	22,58	94,79	
Magushapu sealihakaste	150	162	8,99	10,56	8,40	
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5,04	10,10	8,33	9
Läätse ja aedviljakarri	150	271	13,15	12,69	29,38	

teisipäev, 31.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine sealihakaste	150	162	8,62	9,48	10,93	1,2
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0,50	1,12	4,78	
Hliina kapsas, kurk, mais, porgand	50	20	0,78	0,20	4,21	
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	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4,16	1,98	25,90	1,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	709	25,36	24,55	98,92	
Kanastrooganov	150	159	12,11	8,61	8,50	1,2
Hakklihakaste	150	157	10,60	9,35	8,09	1,2
Köögilija vokiroom	150	80	2,17	4,26	10,20	

kolmapäev, 1.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss	50	90	9,01	3,72	5,17	1,3
Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1,04	6,35	7,12	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
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
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4,99	2,37	31,08	1,2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0,96	0,54	14,10	
	Kokku :	692	22,96	24,34	98,62	
Uhepajatoit sealihaga	150	84	10,15	4,51	0,73	
Kanaraguu	150	102	10,97	6,54	0,01	
Läätsehautis	150	90	3,76	2,20	13,93	1

neljapäev, 2.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	250	193	10,09	11,79	12,87	4
Vanilje panna cotta	150	309	6,22	15,38	36,11	2
Marjakaste	20	25	0,09	0,01	6,00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	158	4,58	2,18	28,49	1,2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
	Kokku :	740	21,88	29,93	96,67	
Lihtne kalasupp munaga	250	210	9,74	12,69	15,03	3,4
Koorene kalasupp	250	160	13,90	6,67	11,58	2,4
Köögilijapüreesupp	250	100	2,07	4,62	13,40	2

reede, 3.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunipada köögiviljadega	150	149	10,48	9,48	6,11	2
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kõrvitsasalat jõhvikataga	50	24	0,35	1,57	2,59	
Porgand, kaalikas, redis, salatilehtede segu	50	13	0,55	0,61	3,03	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Tee	150	24	0	0	5,99	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	201	5,83	2,77	36,25	1,2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1,65	0,22	11,70	
	Kokku :	678	23,71	23,57	96,70	
Koorene sealihakaste	150	141	10,35	8,83	5,33	1,2
Kanakaste ürtidega	150	143	11,70	8,42	5,35	1,2
Köögilijaraguu	150	137	2,41	6,29	19,02	

Nädala keskmine :	697	23,42	24,99	97,14
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 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.