

Koolilõuna nädalamenüü

Tallinna Järveotsa Gümnaasium

teisipäev, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	203	13,73	11,98	10,80	
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	50	18	1,06	0,54	3,05	2
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0,51	1,33	1,56	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat	50	25	0,46	1,39	3,08	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Vesi	150	0	0	0	0	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
	Kokku :	688	25,28	27,02	88,90	
Kodune hakklihakaste	150	162	9,15	10,83	8,65	1,2
Kaliforniapärane sealihakaste	150	205	9,78	15,60	7,24	1,7
Kikerherne - porgandikarri	150	147	4,23	7,52	15,48	

kolmapäev, 1.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valge kala tilli ja sidrunimahlaga	50	89	10,49	5,23	0,09	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1,56	0,53	13,39	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Kapsa-porgandi salat	50	28	0,60	1,15	4,34	
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	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5,60	2,71	33,91	1,2,3,7
Pirn ja kaalika snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
	Kokku :	681	24,90	25,84	91,13	
Ahjukalafilee kurgi - koorekastmes	150	167	9,94	12,42	3,69	1,2,4
Kala punases kastmes	150	217	9,68	15,02	12,28	4
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	250	372	15,95	15,58	43,78	2

neljapäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	250	289	12,62	12,71	32,01	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Õuna - odravaht	100	125	1,18	0,43	29,32	1
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Puuviljavalik ja porgandi snäkid	150	46	1,20	0,38	10,42	
	Kokku :	782	26,33	24,19	115,61	
Kana-köögiviljasupp	250	178	9,65	9,03	15,78	
Kartuli - hakklihasupp nuudlitega	250	341	15,07	22,51	19,44	1,3
Seljanka lihata	250	188	2,35	10,07	22,73	

reede, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada	150	109	7,64	5,91	7,34	9
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1,3
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Peedisalat õliga	50	31	0,84	1,10	4,57	
Porgand, hapukapsas, tomat, oad	50	13	0,56	0,11	2,71	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	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)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	592	20,92	20,39	84,63	
Veisemaks hapukoorekastmes	150	135	13,72	7,28	3,74	1,2
Sealihaguljašš	150	192	8,66	11,62	13,51	1,2
Köögivilja vokiroom	150	80	2,17	4,26	10,20	

Nädala keskmine :	678	24,02	23,38	95,65
10 päeva keskmine :	689	24,28	23,51	97,53

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.