

## Koolilõuna nädalamenüü

### Tallinna Järveotsa Gümnaasium

teisipäev, 7.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	250	269	9,38	18,02	18,93	
Jogurti - maasikatarretis	100	104	3,19	3,37	15,28	2
Marjakaste	20	25	0,09	0,01	6,00	
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
	Kokku :	725	23,36	27,75	96,92	
Värskekapsasupp sealihaga	250	228	13,83	13,65	13,56	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6,78	17,55	11,22	
Värskekapsasupp lihata	250	126	2,19	6,53	15,91	

kolmapäev, 8.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93	10,13	5,62	0,74	10
Piimakaste	100	87	2,00	6,33	5,76	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Sömer kruubipuder	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Peedisalat valge redisega	50	26	0,70	1,08	3,44	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	50	18	1,01	0,14	3,94	
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	203	6,03	2,92	36,51	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	46	0,75	0,34	11,40	
	Kokku :	674	25,78	24,34	91,18	
Ühepajaroog	150	180	10,95	13,41	4,44	2
Hautatud kanalihatükid	50	72	11,61	2,56	0,50	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8,94	7,91	20,72	2

neljapäev, 9.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaspupp tomatiga	250	148	10,78	7,92	8,93	4
Karamellpuding	130	229	2,03	1,62	51,11	2
Aedmaasikamoos	20	36	0,08	0	9,00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5,60	2,71	33,91	1,2,3,7
Puuviljavalik ja redise snäkid	150	42	1,80	0,22	9,52	
	Kokku :	644	20,29	12,47	112,47	
Koorene kalaspupp	250	160	13,90	6,67	11,58	2,4
Selge kalaspupp	250	155	9,14	6,65	15,46	4
Köögiviljapüreesupp	250	121	3,44	4,73	17,33	2

reede, 10.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	156	9,96	9,99	8,03	
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	
Porgandisalat jõhvikatega	50	37	0,43	2,46	3,87	
Hiinakapsas, kurk, redis, kõrvits	50	8	0,50	0,08	1,70	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	37	0,10	0,04	8,73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Pirn ja juurviljavalik	150	46	1,26	1,66	11,19	
	Kokku :	659	21,35	25,79	92,05	
Kana-liilkapsahautis	150	152	13,06	8,59	6,96	
Sealihakaste ürtidega	150	182	8,99	13,31	7,05	1,2
Värskekapsa-läätsehautis	150	136	6,48	4,39	17,18	

Nädala keskmine :	677	22,72	22,96	97,92
10 päeva keskmine :	678	23,37	23,17	96,79

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.