

Koolilõuna nädalamenüü 08.06.2026

Tallinna Järveotsa Gümnaasium

4–9 klass

esmaspäev, 8.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	153	10,85	8,49	8,41	1;2
Aurutatud lillkapsas	60	14	1,06	0,13	3,04	
Keedetud odrakruubid	60	85	2,50	0,56	17,16	1
Keedetud riis	60	77	1,51	0,53	16,38	
Porgandisalat jõhvikatega	60	32	0,32	0,46	6,00	
Hiinakapsas, peet, redis	60	15	0,75	0,10	3,03	
Kastmevalik salatitele	12	67	0,14	7,31	0,25	10;2
Seemnesegu	9	51	2,41	4,16	1,12	11
Mahlajook	125	30	0,02	0,02	7,19	
Pria piimatooted	125	73	4,02	3,79	5,73	2
Leivatoodete valik sh rukkileib	35	101	2,95	1,17	18,63	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	751	27,43	27,22	99,84	
Tomatine kanapada köögiviljadega	150	79	10,23	0,99	7,57	9
Tikka Masala kalkuniga	150	139	10,72	4,88	13,05	2
Läätsepada (vegan)	150	122	7,52	0,59	21,14	