

## Koolilõuna nädalamenüü

## Teemapäevad Tähed taldrikus

### Tallinna Järveotsa Gümnaasium

esmaspäev, 8.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-koorekaste		150	175	9,75	11,92	7,72	1,2
Aurutatud oad		50	29	0,82	1,64	3,50	9
Keedetud riis		50	65	1,26	0,54	13,65	
Ahjukartulid ürtidega		50	65	1,42	1,37	12,06	
Peedisalat sõstraga		50	30	0,76	1,11	4,51	
Hiiina kapsas, porgand, redis, hernes		50	17	1,04	0,14	3,48	
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)		70	203	5,90	2,87	36,60	1,2
Oun ja valge kapsa snäkid		150	48	0,98	0,42	11,48	
	Kokku :	706	23,12	25,23	98,96		
Kanakintsuliha õunakastmes		150	142	8,03	6,78	12,23	
Kurzeme strooganov		150	162	8,99	10,56	8,40	1,2
Herne- ja aedviljahautis		150	116	4,69	4,12	16,88	

teisipäev, 9.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värskekapsa - hakklihahautis		150	126	8,21	7,92	6,81	
Ahjukõrvitsakuubikud		50	25	0,47	1,57	2,78	
Keedetud kartulid		50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud kruup		50	57	1,45	0,35	12,39	1
Hapukapsasalat		50	22	0,52	0,86	3,06	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas		50	15	0,71	0,14	3,24	
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)		75	218	6,32	3,08	39,21	1,2
Apelsin ja porgandi snäkid		150	58	1,58	0,38	13,42	
	Kokku :	659	21,93	22,76	95,16		
Kalkuni - köögiviljakaste		150	134	11,00	7,32	6,57	1,2
Kanarisoto		250	296	13,57	10,65	37,08	
Värskekapsa-läätsehautis		150	136	6,48	4,39	17,18	

kolmapäev, 10.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihagulašš		150	192	8,66	11,62	13,51	1,2
Röstitud punane peet ürtidega		50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud kartulid		50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud tatar		50	60	2,08	0,70	11,60	
Kirju punasekapsasalat		50	25	0,57	1,38	3,19	
Porgand, kõrvits, aurutatud brokoli, redis		50	13	0,73	0,12	2,67	
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	5,90	2,87	36,60	1,2
Õuna ja tomati snäkid		150	44	0,68	0,43	10,20	
	Kokku :	678	22,20	23,17	97,04		
Karrine kanakaste		150	203	13,73	11,98	10,80	1,2
Uhepajatoit hakklihaga		150	145	7,31	6,68	15,31	
Köögivilja - läätseguulašš		150	205	7,68	8,11	23,30	

Rain Veidemani road neljapäev, 11.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene lõhesupp munaga		250	223	10,02	14,75	13,54	2;3;4
Puuviljasalat		150	63	0,74	0,52	15,27	
Maitsestatamata jogurt		50	26	1,60	1,25	2,10	2
Pria piimatooted		150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)		70	203	5,90	2,87	36,60	1,2
Pirn ja redise snäkid		150	43	1,05	0,38	10,58	
	Kokku :	637	24,05	23,52	84,72		
Kala - kartulisupp		250	206	8,91	14,59	10,76	4
Värviine kalasupp kinoaga		250	209	8,95	15,34	10,31	4
Köögiviljasupp kikerhernestega		250	166	3,33	8,09	20,73	

Rain Veidemani road reede, 12.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanapada		150	109	7,64	5,91	7,34	9
Aurutatud rohelistes herned		50	35	2,60	0,20	6,80	
Ahjukartulid ürtidega		50	65	1,42	1,37	12,06	
Keedetud riis		50	65	1,26	0,54	13,65	
Redisesalat jogurtiga		50	10	0,61	0,17	1,80	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand		50	16	0,61	0,12	3,48	
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	189	5,48	2,67	33,98	1,2
Oun ja lillkapsa snäkid		150	47	1,35	0,42	10,88	
	Kokku :	654	22,23	19,67	100,32		
Kanapasta sidruni ja spinatiga		250	341	20,02	12,03	37,89	1,2
Sealihakaste ürtidega		150	182	8,99	13,31	7,05	1,2
Pasta köögiviljadega (vegan)		250	351	9,74	10,29	54,71	1

Nädala keskmine :	667	22,71	22,87	95,24
10 päeva keskmine :	681	22,52	23,21	97,87

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.