

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad Tähed taldrikus

Tallinna Järveotsa Gümnaasium

Artti Aigro road esmaspäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese	150	179	11,36	8,16	15,67	1
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud spagetid	50	34	1,14	0,53	6,14	1
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Porgandisalat hernestega	50	37	0,60	2,20	4,31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1,08	0,18	4,78	
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)	60	174	5,06	2,46	31,37	1;2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1,50	0,45	12,00	
	Kokku :	693	25,61	23,12	98,88	
Magushapu kanakaste	150	136	10,07	5,52	11,95	
Sealiha-köögiviljakaste	150	142	9,27	8,47	7,75	1,2
Läätse ja aedviljakarri	150	271	13,15	12,69	29,38	

Kreete Verlin road teisipäev, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljapüreesupp kalkunikuubikutega	250	153	8,20	8,48	12,00	
Rõstitud sepiukuubikud	20	80	2,43	0,88	14,80	1,2
Toorjuustuvaht kaerahelbe ja marjadega	150	178	8,27	3,71	28,03	1,2
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	189	5,48	2,67	33,98	1;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
	Kokku :	734	30,02	20,06	108,64	
Oasupp kanaga	250	305	11,13	18,11	26,56	1
Köögiviljasupp veiselihaga	250	183	11,25	9,74	13,93	
Aedviljapüreesupp	250	77	2,65	0,31	17,01	

Kreete Verlin road kolmapäev, 17.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10,45	3,70	0,01	
Koorekaste tilliga	100	108	1,41	9,11	5,50	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Ahjukartulid köögiviljadega	50	55	1,33	1,41	9,76	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Hapukapsasalat	50	22	0,52	0,86	3,06	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1,04	0,16	4,25	
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)	60	174	5,06	2,46	31,37	1;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
	Kokku :	679	24,42	27,63	85,86	
Kalkunilihatükid ürtidega	60	384	51,40	18,82	2,29	
Hautatud sealihatükid sinepiga	150	467	50,63	28,12	3,70	10
Kartuli panniroog brokoliga	250	203	6,29	6,92	31,85	

Artti Aigro road neljapäev, 18.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihthe hakklihasupp	250	202	9,50	11,63	15,98	
Kaerahelbe - õunakrõbedik	120	345	4,89	12,06	55,41	1,2
Vaniljekaste	20	26	0,60	0,50	4,65	2
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	25	73	2,11	1,03	13,07	1;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1,35	0,30	19,80	
	Kokku :	731	18,45	25,52	108,91	
Kodune seljanka	250	289	12,62	12,71	32,01	
Kanasupp kikerhernestega	250	278	10,98	18,27	17,60	
Kartuli-porrulaugu püreesupp	250	154	3,12	9,04	16,03	2

reede, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	162	12,37	8,95	8,99	4
Aurutatud rohelised herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0,50	0,13	3,13	
Peet, kaalikas, porru, punanesõstar	50	18	0,75	0,20	4,01	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	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	189	5,48	2,67	33,98	1;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
	Kokku :	685	26,51	21,43	100,07	
Külm heeringakaste	150	211	12,28	14,96	4,44	2,3,4
Valgekalafilee koorekastmes	150	226	16,39	13,84	9,41	1,2,4
Köögivilja vokiroom	150	80	2,17	4,26	10,20	

Nädala keskmine :	704	25	23,55	100,47
10 päeva keskmine :	686	23,86	23,21	97,86

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete 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.