

Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad Tähed taldrikus

Tallinna Järveotsa Gümnaasium

esmaspäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	182	8,99	13,31	7,05	1,2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Jääkapsasalat tilliga	50	24	0,57	1,85	1,56	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0,70	0,16	3,52	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Tee	150	24	0	0	5,99	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,06	2,46	31,37	1,2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
	Kokku :	650	22,80	24,36	87,95	
Kana-koorekaste	150	175	9,75	11,92	7,72	1,2
Maksastrooganov	150	124	6,55	7,37	8,34	1,2
Kikerhernekaste	150	182	7,02	7,81	18,39	2

teisipäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Saidafilee koorekastmes	150	187	12,61	11,13	9,41	1,2,4
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
Porgand, kõrvits, kapsas, varsseller	50	12	0,50	0,11	2,69	9
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)	75	218	6,32	3,08	39,21	1,2
Apelsin ja tomati snäkid	150	47	1,35	0,23	10,42	
	Kokku :	702	26,95	23,38	97,03	
Kalaquuljašš	150	177	7,771	9,815	14,52	1,2,4
Kala-köögivilja pajaroog	150	147	10,505	9,315	6,808	4
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	250	383	13,656	9,154	62,266	1

Kelly Sildaru road kolmapäev, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	50	90	9,01	3,72	5,17	1,3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Kartuli - bataadipüree	50	64	1,10	2,36	9,96	2
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Porgandi ja kaalikasalat	50	17	0,50	0,18	4,07	
Peet, hapukapsas, punanesõstar, oad	50	18	0,72	0,15	3,74	
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)	65	189	5,48	2,67	33,98	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
	Kokku :	677	23,82	21,79	99,35	
Hautatud sealihtükid praeleemekastmes	150	172	13,73	11,58	3,66	
Kana poolkoib	50	79	10,05	2,92	3,11	
Läätsepikkpoiss	50	90	3,76	2,20	13,93	1

Kelly Sildaru road neljapäev, 25.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	165	10,61	7,90	13,96	
Röstitud sepiukuubikud	20	80	2,43	0,88	14,80	1,2
Maasikakissell	75	59	0,13	0,02	14,48	
Kohupiimakreem	75	142	7,38	4,69	17,28	2
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	131	3,79	1,85	23,53	1,2
Õun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
	Kokku :	703	30,06	19,51	102,16	
Värskekapsasupp sealihaga	250	228	13,83	13,65	13,56	
Kartuli - frikadellisupp	250	203	11,62	9,82	17,94	1,3
Kõrvitsapüreesupp	250	179	3,26	11,16	18,89	2,9

reede, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Mehhiko hakklihapada	150	155	10,26	6,36	13,99	
Röstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Peedisalat jogurtiga	50	22	0,88	0,22	4,12	2
Hiinakapsas, redis, kurk, porgand	50	10	0,52	0,11	2,06	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4,22	2,05	26,14	1,2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0,90	0,38	11,55	
	Kokku :	670	23,25	22,58	95,70	
Karrine kanakaste	150	203	13,73	11,98	10,80	1,2
Sealiharisoto	250	337	15,95	8,94	49,18	
Köögiviljaragu	250	228	4,01	10,49	31,70	

Nädala keskmine :	680	25,38	22,32	96,44
10 päeva keskmine :	692	25,19	22,94	98,46

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja