

Koolilõuna nädalamenüü

Tallinna Järveotsa Gümnaasium

esmaspäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakarri	150	113	12,43	4,02	7,37	
Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Jääkapsa - redisesalat	50	19	0,51	1,33	1,56	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat	50	25	0,46	1,39	3,08	
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 sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
	Kokku :	645	24,38	19,61	94,93	
Sealihaguljašš	150	195	8,73	11,64	14,00	1;2
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11,00	7,32	6,57	1;2
Brokoli - kikerhernekarri	150	80	3,62	0,99	14,09	

teisipäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vokiroog sealihaga	150	116	8,83	6,78	6,18	
Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0,81	1,15	1,65	
Hiina kapsas, porgand, redis, varsseller	50	10	0,52	0,11	2,22	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	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
	Kokku :	641	25,77	22,66	87,19	
Koorene kanakaste	250	241	19,59	14,05	9,39	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5,80	7,19	8,32	
Köögivilja -nuudlivokk	250	195	6,12	6,55	23,60	1

neljapäev, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	250	288	14,00	18,04	19,01	
Kohupiimakreem	120	172	7,91	2,79	28,30	2
Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
	Kokku :	706	27,36	22,87	98,28	
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11,83	8,39	14,95	1
Hakklihasupp läätsedega	250	237	13,65	13,80	15,55	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Kartulisupp seentega	250	124	2,45	5,36	17,35	

reede, 3.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalafilee koorekastmes	150	187	12,61	11,13	9,41	1;2;4
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0,56	1,20	3,78	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0,88	0,65	4,83	
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 sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1,12	0,45	12,00	
	Kokku :	685	23,81	24,04	97,48	
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9,90	5,89	10,16	4
Ahjukalafilee kurgi - koorekastmes	150	168	9,99	12,43	3,97	1;2;4
Juurvilja - hernepada	150	109	3,38	5,86	12,80	

Nädala keskmine :	669	25,33	22,3	94,47
10 päeva keskmine :	335	12,67	11,15	47,24

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.