

Koolilõuna nädalamenüü 13.05.2024 - 17.05.2024
Tallinna Järveotsa Gümnaasium

esmaspäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese	150	165	11,05	8,08	12,12	
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud makaronid	50	34	1,14	0,53	6,14	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Peedisalat	50	22	0,80	0,10	4,35	
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0,73	0,20	4,69	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Tee	150	18	0	0	4,49	
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 :	678	24,13	23,16	95,13	
Magushapu kanakaste	150	139	10,18	5,68	12,19	
Sealiha-köögiviljakaste	150	143	9,33	8,48	8,02	1;2
Köögiviljabolognese	150	62	2,57	0,40	12,86	9

teisipäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni-lillkapsahautis	150	156	11,72	9,78	6,77	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	65	1,42	1,37	12,06	
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22	0,53	1,35	2,47	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	50	12	0,51	0,12	2,69	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu	7	38	1,60	3,06	1,74	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	683	25,66	23,15	96,39	
Kana - paprikakaste	150	124	8,92	7,21	6,45	1;2
Tomatine sealihakaste	150	164	8,67	9,49	11,21	1;2
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	110	2,82	5,12	13,29	

kolmapäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11,69	9,49	7,73	
Aurutatud rohelistes herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
Ahjukartulid köögiviljadega	50	52	1,22	1,41	9,15	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0,81	1,15	1,65	
Salatitehete segu, peet, porgand, jõhvikas	50	16	0,55	0,67	3,61	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	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
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
	Kokku :	668	29,36	23,68	90,86	
Mehhiko hakklihapada	150	156	10,31	6,43	14,09	
Köögivilja-kikerhernekarri kanalihaga	150	156	10,30	8,38	10,20	
Läätse ja aedviljakarri	150	271	13,15	12,69	29,38	

neljapäev, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhaa	250	172	8,01	9,02	15,78	4
Kohupiimavorm	80	178	7,22	3,84	25,62	1;2;3
Marjakissell	50	36	0,08	0,01	8,74	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
	Kokku :	648	22,81	15,81	100,95	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Lõhe - kartulisupp	250	206	8,92	14,59	10,78	4
Värviine kalasupp kinoaga	250	209	8,98	15,34	10,46	4
Kartuli-porrulaugu püreesupp	250	154	3,12	9,04	16,03	2

reede, 17.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	144	11,75	8,43	5,63	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0,43	0,17	4,12	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0,60	0,09	2,19	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
	Kokku :	681	22,08	24,03	96,06	
Kodune sealihakaste	150	155	8,86	10,69	6,50	1;2
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11,00	7,32	6,57	1;2
Pilaff köögiviljadega	250	363	5,65	10,88	60,68	

Nädala keskmine :	672	24,81	21,97	95,88
10 päeva keskmine :	682	24,20	23,13	96,31

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.