

Koolilõuna nädalamenüü 20.05.2024 - 24.05.2024

Tallinna Järveotsa Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10,17	13,57	8,68	1;2
Aurutatud liilkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Redisesalat hernestega	50	37	0,60	2,20	4,31	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0,62	0,20	3,50	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu	3	16	0,68	1,31	0,74	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Oun ja salatilehe snäkid	150	44	1,11	1,63	10,67	
	Kokku :	670	22,54	24,87	94,88	
Kana-koorekaste	150	177	9,80	11,93	8,00	1;2
Maksastrooganov	150	126	6,60	7,38	8,62	1;2
Kikerhernekaste	150	182	7,02	7,81	18,39	2

teisipäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Frikadellisupp	250	217	15,86	8,75	18,58	1;3
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	345	4,89	12,06	55,41	1;2
Vaniljekaste	20	26	0,60	0,50	4,65	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
	Kokku :	731	25,27	22,87	107,85	
Läätsesupp kanaga	250	292	15,17	16,73	22,56	
Hapukapsaborš sealihaga	250	247	12,58	14,16	17,69	1,
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Brokolipüreesupp	250	187	4,61	11,11	19,00	2

kolmapäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9,20	10,84	8,93	
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Kaalikasalat	50	16	0,48	0,14	3,78	
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	79	0,52	0,26	19,06	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
	Kokku :	685	20,44	24,54	100,89	
Kalkuni-liilkapsahautis	150	156	11,72	9,78	6,77	
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklilhaga	150	139	5,04	10,10	8,33	9
Köögivilja vokiroom	150	80	2,17	4,26	10,20	

neljapäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ukraina Borš sealihaga	250	204	8,80	10,48	19,18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1,59	0,36	28,81	1
Pria piimatooted	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Piim, R 2,5%	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1,65	0,45	23,70	
	Kokku :	680	21,76	20,78	103,16	
Värskekapsasupp sealihaga	250	230	13,88	13,67	13,88	
Hakkliliasupp	250	169	15,10	4,51	18,70	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Peedisupp munaga	250	192	3,38	11,03	20,25	3

reed, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	185	10,72	12,85	7,03	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	24	0,60	0,71	4,42	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Hiinakapsasalat paprikaga	50	19	0,71	1,13	1,85	
Peet, tomat, valge redis, porru	50	13	0,66	0,11	2,55	
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 sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
Oun ja kapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
	Kokku :	695	24,63	24,33	95,99	
Kalaquljašš	150	183	8,66	9,90	14,90	1;2;4
Kala-köögivilja pajaroog	150	147	11,25	8,97	6,81	4
Pasta köögiviljadega (vegan)	250	351	9,74	10,29	54,71	1

Nädala keskmine :	692	22,93	23,48	100,55
10 päeva keskmine :	682	23,87	22,73	98,22

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