

Koolilõuna nädalamenüü 27.05.2024 - 31.05.2024

Tallinna Järveotsa Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11,21	10,24	8,51	1;2
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud riis	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31	
Redis, kõrvits, kaalikas, varsseller	50	12	0,49	0,12	2,92	9
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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
	Kokku :	679	23,37	23,55	95,33	
Tomatine sealihakaste	150	169	11,21	10,24	8,51	
Hakklihakaste	150	159	10,65	9,36	8,37	1;2
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8,97	7,92	20,91	2

teisipäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9,90	5,89	10,16	4
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	52	1,33	0,07	11,83	
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17	0,43	0,17	4,12	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	50	13	0,65	0,57	2,99	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10;2
Seemnesegu	7	38	1,60	3,06	1,74	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
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
	Kokku :	684	27,62	23,51	95,49	
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11,74	11,09	9,41	1;2;4
Ahjukalafilee kurgi - koorekastmes	150	168	9,99	12,43	3,97	1;2;4
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5,90	2,19	19,63	1

kolmapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss	50	90	9,02	3,72	5,23	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Hapukapsasalat	50	22	0,52	0,86	3,06	
Peet, kapsas, porru, rohelised herned	50	22	1,23	0,18	4,31	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
	Kokku :	691	24,72	21,64	102,36	
Kanalihatükid	50	79	10,05	2,92	3,11	
Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10,29	3,76	0,49	
Läätsepikkpoiss	50	90	3,77	2,20	14,03	1

neljapäev, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	250	162	10,86	8,22	12,09	2
Röstitud sepikeubikud	10	41	2,11	0,65	6,15	1;2
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7,68	2,64	39,56	1;2
Moos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
	Kokku :	657	27,03	13,96	104,23	
Kana-köögiviljasupp	250	232	7,08	16,35	15,91	
Köögiviljasupp sealihaga	250	195	9,67	11,25	15,12	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Lillkapsapüreesupp	250	122	2,45	10,19	6,73	2

reede, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihagujašš	150	195	8,73	11,64	14,00	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	24	0,35	1,57	2,59	
Valge peakapsas, peet, sibul, mais	50	16	0,61	0,12	3,48	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Tee	150	27	0,08	0,03	6,63	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1,58	0,15	10,28	
	Kokku :	694	21,49	23,47	100,96	
Hakklihakarri	150	113	12,43	4,02	7,37	
Karrine kalkuni - juustukaste	150	147	10,24	7,95	9,16	1;2
Köögiviljarisoto	250	351	6,19	11,03	57,65	

Nädala keskmine :	681	24,85	21,23	99,67
10 päeva keskmine :	687	23,89	22,36	100,11

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.