

## Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Järveotsa Gümnaasium

esmaspäev, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	113	8,52	6,55	5,45	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Kartulipuder	50	52	1,33	0,07	11,83	2,
Keedetud riis läätsedega	50	79	5,42	0,38	11,78	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0,55	1,19	3,67	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0,60	0,09	2,19	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Tee	150	27	0,08	0,03	6,63	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4,99	2,37	31,08	1,2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0,96	0,54	14,10	
	Kokku :	676	25,45	22,83	94,12	
Kana-koorekaste	150	175	9,75	11,92	7,72	1,2
Vokiroog sealihaga	150	112	7,71	5,96	8,54	
Kikerherne - porgandikarri	150	147	4,23	7,52	15,48	

teisipäev, 14.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp	250	181	9,27	11,12	12,06	
Marjatarretis	150	160	3,42	0,02	35,71	
Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	186	5,41	2,57	33,66	1,2
Oun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	651	19,14	21,17	95,76	
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11,83	8,39	14,95	1
Kana - riisisupp	250	300	12,20	16,67	26,53	
Kartuli - läätsesupp	250	220	7,86	8,16	28,20	

kolmapäev, 15.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada	150	109	7,64	5,91	7,34	9
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud tatar	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0,65	1,55	1,81	2
Salatitehede segu, peet, porgand, jõhvikas	50	16	0,55	0,67	3,61	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	186	5,41	2,57	33,66	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
	Kokku :	647	21,99	23,78	91,53	
Kapsahautis hakklihaga	150	370	16,79	15,63	42,02	
Sealihaguljašš	150	192	8,66	11,62	13,51	1,2
Kuskuss köögiviljadega	250	347	8,69	14,07	48,12	1

neljapäev, 16.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp	250	160	13,90	6,67	11,58	2,4
Kuldne kõrvitsakreem	150	239	5,28	10,63	31,10	2
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	186	5,41	2,57	33,66	1,2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1,58	0,38	13,42	
	Kokku :	721	30,91	24,00	96,39	
Kala - köögiviljasupp	250	193	10,09	11,79	12,87	4
Selge kalasupp	250	156	9,40	6,69	15,46	4
Koorene köögiviljasupp	250	136	2,05	8,99	12,78	2

reede, 17.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5,66	7,28	7,26	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Keedetud makaronid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Peedisalat köömetega	50	32	0,87	1,21	4,42	
Roheline salat, porgand, mais, porru	50	22	0,89	0,22	4,49	
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)	65	186	5,41	2,57	33,66	1,2
Oun ja selleri snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
	Kokku :	679	18,89	24,25	98,66	
Bolognesekaste	150	179	11,36	8,16	15,67	9,
Kanarisotto	250	369	14,81	13,76	46,67	2,9
Uhepajatoit lihata	250	175	3,14	8,02	24,87	

Nädala keskmine :	675	23,28	23,21	95,29
10 päeva keskmine :	677	23,68	23,00	96,17

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.