

## Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Järveotsa Gümnaasium

| esmaspäev, 20.märts          | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kana-lillkapsahautis         | 150      | 152  | 13,06     | 8,59      | 6,96           |           |
| Aurutatud rohelistes oad     | 50       | 16   | 1,02      | 0,06      | 3,84           |           |
| Keedetud riis                | 50       | 65   | 1,26      | 0,54      | 13,65          |           |
| Keedetud kartulid            | 50       | 52   | 1,33      | 0,07      | 11,83          |           |
| Porgandisalat hernestega     | 50       | 37   | 0,60      | 2,20      | 4,31           |           |
| 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      | 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       |
| Pirn ja punasekapsa snäkid   | 150      | 51   | 1,50      | 0,45      | 12,00          |           |
|                              | Kokku :  | 703  | 26,52     | 22,93     | 101,36         |           |
| Värskekapsa-sealihahautis    | 150      | 115  | 7,55      | 6,60      | 7,90           |           |
| Kodune hakklihakaste         | 150      | 113  | 8,52      | 6,55      | 5,45           | 1,2       |
| Lillkapsa - kikerhermekarri  | 150      | 110  | 2,82      | 5,12      | 13,29          |           |

| teisipäev, 21.märts            | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--------------------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Sealihakaste ürtidega          | 150      | 182  | 8,99      | 13,31     | 7,05           | 1,2       |
| Aurutatud lillkapsas           | 50       | 13   | 0,96      | 0,12      | 2,76           |           |
| Keedetud makaronid             | 50       | 80   | 2,08      | 1,47      | 14,30          | 1         |
| Kartulid                       | 50       | 52   | 1,33      | 0,07      | 11,83          |           |
| Hiinakapsasalat värske kurgiga | 50       | 18   | 0,69      | 1,13      | 1,51           |           |
| Peet, hapukapsas, sibul, oad   | 50       | 14   | 0,64      | 0,09      | 2,84           |           |
| 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               | kuni 250 |      |           |           |                | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)   | 65       | 186  | 5,41      | 2,57      | 33,66          | 1,2       |
| Õun ja porgandi snäkid         | 150      | 56   | 0,90      | 0,57      | 13,20          |           |
|                                | Kokku :  | 659  | 22,29     | 24,69     | 89,33          |           |
| Magushapu kanakaste            | 150      | 136  | 10,07     | 5,52      | 11,95          |           |
| Kalkuni - köögiviljakaste      | 150      | 134  | 11,00     | 7,32      | 6,57           | 1,2       |
| Köögivilja vokiroom            | 150      | 80   | 2,17      | 4,26      | 10,20          |           |

| kolmapäev, 22.märts             | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|---------------------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Kala-koorekastmes               | 150      | 186  | 10,76     | 12,86     | 7,25           | 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 läätsedega        | 50       | 79   | 5,42      | 0,38      | 11,78          |           |
| Kapsasalat paprikaga            | 50       | 12   | 0,55      | 0,10      | 2,77           |           |
| Peet, kaalikas, portu, jõhvikad | 50       | 16   | 0,62      | 0,20      | 3,50           |           |
| Kastmevalik salatitele          | 10       | 56   | 0,10      | 6,06      | 0,47           | 10,2      |
| Seemnesegu                      | 5        | 27   | 1,14      | 2,19      | 1,24           | 11        |
| Maitsevesi                      | 150      | 3    | 0,10      | 0,14      | 0,71           |           |
| Pria piimatooted                | kuni 250 |      |           |           |                | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)    | 70       | 201  | 5,83      | 2,77      | 36,25          | 1,2       |
| Pirn ja redise snäkid           | 150      | 43   | 1,05      | 0,38      | 10,58          |           |
|                                 | Kokku :  | 725  | 28,41     | 25,54     | 96,73          |           |
| Ahjukalafleetükid               | 50       | 117  | 11,14     | 8,02      | 0,27           | 4         |
| Lõhepasta                       | 250      | 317  | 15,04     | 9,94      | 42,10          | 1,2,4     |
| Roheline pastaroog              | 250      | 414  | 12,52     | 18,86     | 49,82          | 1,2,3     |

| neljapäev, 23.märts           | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|-------------------------------|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Köögiviljapüreesupp sealihaga | 250      | 148  | 6,17      | 7,61      | 15,03          | 2         |
| Röstitud sepiukuubikud        | 10       | 40   | 1,21      | 0,44      | 7,40           | 1,2       |
| Maasika-jogurtidessert        | 130      | 194  | 2,59      | 6,20      | 31,71          | 2         |
| Pria piimatooted              | 150      | 79   | 4,74      | 3,75      | 6,63           | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)  | 30       | 86   | 2,50      | 1,19      | 15,54          | 1,2       |
| Banaan ja kaalika snäkid      | 150      | 101  | 1,65      | 0,45      | 23,70          |           |
|                               | Kokku :  | 648  | 18,86     | 19,64     | 100,01         |           |
| Kana - kartulisupp riisiga    | 250      | 263  | 9,10      | 15,53     | 22,59          |           |
| Hapukapsasupp sealihaga       | 250      | 247  | 12,58     | 14,16     | 17,61          | 1,        |
| Köögiviljapüreesupp           | 250      | 100  | 2,07      | 4,62      | 13,40          | 2         |

| reede, 24.märts                            | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga    | 50       | 93   | 10,31     | 3,49      | 4,93           | 1,2,3     |
| Koorekaste peterselliga                    | 100      | 108  | 1,41      | 9,11      | 5,47           | 1,2       |
| Ahjuportandi ribad                         | 50       | 25   | 0,58      | 0,90      | 4,37           |           |
| Kartulipuder                               | 50       | 69   | 1,46      | 2,36      | 10,64          | 2         |
| Keedetud pärl kuskuss                      | 50       | 63   | 1,92      | 1,30      | 10,94          | 1         |
| Peedisalat jogurtiga                       | 50       | 22   | 0,88      | 0,22      | 4,12           | 2         |
| Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes | 50       | 20   | 1,04      | 0,16      | 4,25           |           |
| 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 (5 sorti)               | 50       | 143  | 4,16      | 1,98      | 25,90          | 1,2       |
| Õun ja salatilehe snäkid                   | 150      | 44   | 1,11      | 1,63      | 10,67          |           |
|  | Kokku :  | 661  | 24,06     | 26,37     | 87,25          |           |
| Kanastrooganov                             | 150      | 159  | 12,11     | 8,61      | 8,50           | 1,2       |
| Kodune sealihakaste                        | 150      | 154  | 8,80      | 10,68     | 6,23           | 1,2       |
| Kikerhernepekkpoiss                        | 50       | 70   | 2,86      | 1,89      | 9,42           | 1         |

|                     |     |       |       |       |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine :   | 679 | 24,03 | 23,83 | 94,94 |
| 10 päeva keskmine : | 677 | 23,66 | 23,52 | 95,12 |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto: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.