

Koolilõuna nädalamenüü

Tähed Taldrikus: Revo Türk toidud

Tallinna Järveotsa Gümnaasium

esmaspäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungari kanarook	150	133	10,57	5,62	10,77	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16	1,01	0,18	3,26	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porrusalat hapukoorega	50	25	0,61	1,17	3,53	2
Oad, peet, hiina kapsas, mais	50	22	0,85	0,17	4,34	
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)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
	Kokku :	688	22,91	21,59	103,30	
Hakklihakaste ürtidega	150	157	11,23	9,07	8,14	
Karrine kanakaste	150	228	12,64	14,54	11,76	2
Köögilija-kikerherne pajaroog	150	124	4,76	6,30	11,99	

teisipäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaguljašš	150	183	8,66	9,90	14,90	1;2;4
Aurutatud hernes, mais	50	42	2,06	0,30	8,57	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud kurkumiriis	50	68	1,35	0,57	14,35	
Kapsasalat tilliga	50	23	0,54	1,35	2,63	
Porgand, kõrvits, peet, varsseller	50	14	0,56	0,11	3,10	9
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	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1,58	0,15	10,28	
	Kokku :	670	25,71	22,97	93,26	
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9,90	5,89	10,16	4
Ahjukalafilee kurgi - koorekastmes	150	168	9,99	12,43	3,97	1;2;4
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4,00	4,94	10,34	9

kolmapäev, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10,19	3,49	4,37	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1,44	9,11	5,63	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Porgandisalat apelsinidega	50	37	0,53	2,15	4,57	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	50	15	0,71	0,14	3,24	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	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)	55	158	4,51	1,85	29,28	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
	Kokku :	693	24,50	25,52	94,14	
Sealiha - šampinjonikaste	150	106	5,72	6,51	6,57	1;2
Kanapada	150	109	7,64	5,91	7,34	9
Kikerhernepikkpoiss	50	70	2,86	1,89	9,42	1

neljapäev, 28.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Grusiapärase hartšo kanalihaga	250	240	12,08	9,50	27,44	9
Lihavõttepasha	130	206	8,24	6,95	26,60	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
	Kokku :	676	26,29	19,07	99,70	
Kodune seljanka	250	290	12,65	12,71	32,16	
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8,84	14,42	21,61	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Tomati - läätsesupp	250	195	7,30	8,22	22,25	9

Nädala keskmine :	682	24,85	22,29	97,6
10 päeva keskmine :	684	24,76	22,55	97,77

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.