

## Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Järveotsa Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste	150	159	10,65	9,36	8,37	1;2
Ahjuportandi ribad	50	24	0,60	0,71	4,42	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Kapsasalat tilliga	50	23	0,54	1,35	2,63	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	50	12	0,50	0,16	2,78	
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 sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Oun ja varsselleri snäkid	150	42	0,98	0,42	10,12	9
	Kokku :	663	22,86	23,06	94,02	
Kana - paprikakaste	150	157	8,92	10,96	6,45	1;2
Magushapu sealihakaste	150	242	15,57	15,10	11,48	
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10,09	5,93	21,47	9

teisipäev, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	250	221	14,34	12,34	14,77	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2,11	0,65	6,15	1;2
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	120	152	6,21	2,61	26,09	1;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 kaalika snäkid	150	55	1,05	0,52	13,42	
	Kokku :	641	28,63	18,14	92,37	
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11,83	8,39	14,95	1
Kanasupp valgete ubadega	250	281	9,86	18,08	20,96	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Brokolipüreesupp	250	187	4,61	11,11	19,00	2

kolmapäev, 8.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana Tikka Masala	150	156	10,30	8,38	10,20	1;2
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
Porgandisalat	50	17	0,48	0,19	3,97	
Peet, kaalikas, porru, rohelistes oad	50	16	0,79	0,12	3,45	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	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)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
	Kokku :	654	22,52	21,08	96,30	
Koorene sealihakaste	150	142	10,40	8,84	5,61	1;2
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5,80	7,19	8,32	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8,97	7,92	20,91	2

neljapäev, 9.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaseljanka	250	210	9,36	10,26	20,56	4
Hapukoor, R 20 %	10	20	0,28	2,00	0,36	2
Marjane sepikuvorm	80	199	4,79	2,75	39,15	1;2;3
Pria piimatooted	150	104	10,32	4,20	6,24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1,20	0,38	10,42	
	Kokku :	693	29,23	20,93	98,03	
Selge kalasupp	250	180	9,31	9,31	15,78	4
Kalasupp sulajustuga	250	246	12,52	14,66	17,47	2;4
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Seljanka lihata	250	188	2,38	10,07	22,89	

reede, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5,68	7,28	7,35	
Aurutatud rohelistes herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Peedisalat sõstraga	50	30	0,77	1,12	4,37	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	50	21	0,83	0,20	4,39	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	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 sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn ja kapsa snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
	Kokku :	652	19,46	23,30	95,43	
Kana - ananassi kaste	150	131	5,75	5,54	14,91	
Kanapada	150	109	7,64	5,91	7,34	9
Juurvilja - hernepada	150	109	3,38	5,86	12,80	

Nädala keskmine :	661	24,54	21,3	95,23
10 päeva keskmine :				

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.