

## Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Järveotsa Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	228	12,64	14,54	11,76	2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	26	0,56	1,20	3,78	
Hliinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0,60	0,09	2,19	
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 sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
	Kokku :	704	25,79	24,44	97,33	
Magushapu sealihakaste	150	195	8,73	11,64	14,00	
Kanahakklihakaste	150	137	7,15	7,44	10,81	1;2
Kruubipuder seentega	150	202	4,61	6,61	32,72	1;2

teisipäev, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vokiroog sealiha	150	137	8,61	8,36	8,54	
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud makaronid	50	34	1,14	0,53	6,14	1
Kõrvitsasalat punase sõstraga	50	14	0,43	0,09	3,42	
Kapsas, porgand, redis, kaalikas	50	12	0,51	0,12	2,69	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	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 sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Pirn ja nulkapsasnäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
	Kokku :	663	22,00	26,12	88,56	
Bolognesekaste	150	165	11,05	8,08	12,12	
Maksastrooganov	150	126	6,60	7,38	8,62	1;2
Köögilija vokiroog	150	80	2,17	4,26	10,20	

kolmapäev, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	185	10,72	12,85	7,03	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Peedisalat	50	22	0,80	0,10	4,35	
Kapsas, porgand, mais, tomat	50	22	0,73	0,20	4,69	
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 sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	701	22,39	28,10	92,09	
Saidafilee munakastmes	150	154	10,25	10,70	4,31	1;2;3;4
Saidafilee punases kastmes	150	99	10,69	3,67	6,38	4
Kikerherne - porgandikarri	150	146	4,23	7,49	15,33	

neljapäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-köögilijasupp	250	232	7,08	16,35	15,91	
Kakao - jogurtidessert	120	156	6,60	3,68	23,44	2
Aedmaasikamoos	10	18	0,04	0	4,50	
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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
	Kokku :	729	28,97	26,09	95,39	
Lihne hakklihasupp	250	202	9,50	11,63	15,98	
Tomati - sealihasupp	250	233	9,77	13,18	19,84	
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Kõrvitsapüreesupp	250	141	2,08	9,13	14,58	2,

reede, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8,57	6,56	5,73	1;2
Aurutatud hernes, mais	50	42	2,06	0,30	8,57	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud odrakruup	50	57	1,45	0,35	12,39	1
Kapsasalat paprikaga	50	12	0,55	0,10	2,77	
Salatilehtede 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	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 :	640	21,74	18,86	100,59	
Kanapada köögiviljadega	150	104	7,38	5,93	6,59	9
Kurzeme strooganov	150	195	10,17	13,57	8,68	1;2
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6,52	4,39	17,37	

Nädala keskmine :	688	24,18	24,72	94,79
10 päeva keskmine :	675	24,36	23,01	95,01

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.