

Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Järveotsa Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanaströoganov	150	169	11,21	10,24	8,51	1;2
Ahjuportandi ribad	50	24	0,60	0,71	4,42	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Ahjukartulid köögiviljadega	50	52	1,22	1,41	9,15	
Valge redise - portandisalat	50	14	0,50	0,13	3,13	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	16	0,62	0,20	3,50	
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)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
	Kokku :	677	24,53	21,40	99,15	
Sealihakaste ürtidega	150	166	9,03	11,44	7,24	1;2
Magushapu kanakaste	150	139	10,18	5,68	12,19	
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4,00	4,94	10,34	9

teisipäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihasupp läätsedega	250	237	13,65	13,80	15,55	
Puuviljasalat	150	50	0,63	0,40	12,03	
Vahukoore	20	71	0,50	7,00	1,40	2
Pria piimatooted	150	104	10,32	4,20	6,24	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
Pirn ja portandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
	Kokku :	734	32,30	28,52	88,87	
Kana-köögiviljasupp	250	288	9,58	21,57	15,58	
Sealiha - köögiviljasupp	250	248	8,84	14,42	21,61	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Kartuli - läätsesupp	250	235	7,66	10,65	26,51	

kolmapäev, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	166	9,03	11,44	7,24	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Keedetud riis köögiviljadega	50	64	1,56	0,53	13,39	
Hapukapsasalat	50	22	0,52	0,86	3,06	
Valge peakapsas, portand, 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
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
Oun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	689	22,27	24,20	97,40	
Hakklihakarri	150	113	12,43	4,02	7,37	
Kanapada	150	109	7,64	5,91	7,34	9
Portandipikkpoiss	150	175	6,17	6,77	23,74	1;2;3

neljapäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Selge kalasupp	250	180	9,31	9,31	15,78	4
Vaniilje-kooretarretis	150	214	5,99	9,31	25,84	2
Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
Melon ja kaalika snäkid	150	43	1,20	0,30	10,12	
	Kokku :	666	22,76	21,45	94,68	
Kalasupp tomatiga	250	162	11,20	8,00	9,41	4
Koorene kalasupp	250	209	13,42	12,13	11,98	2;4
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Minestroone supp (lihata)	250	173	2,87	10,36	18,17	1;9

reede, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13,06	8,59	6,96	
Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Portandisalat hernestega	50	37	0,60	2,20	4,31	
Redis, brokoli, peet, mais	50	24	1,08	0,18	4,78	
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)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Pirn ja salatilihe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
	Kokku :	691	26,43	23,75	99,68	
Koorene sealihakaste	150	142	10,40	8,84	5,61	1;2
Hakklihakaste köögiviljadega	150	175	6,75	13,48	7,04	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6,22	6,91	17,24	

Nädala keskmine :	691	25,66	23,86	95,96
10 päeva keskmine :	690	24,92	24,29	95,38

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 koolipäeva ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.