

Koolilõuna nädalamenüü 04.11.2024 - 08.11.2024
Tallinna Järveotsa Gümnaasium

esmaspäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	135	9,58	7,73	7,07	1;2
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0,50	1,12	4,78	
Peet, suvikõrvits, hiinakapsas, oad	50	10	0,57	0,11	1,98	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	125	30	0,02	0,02	7,19	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4,56	3,32	5,66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
Kokku :	700	24,29	22,94	101,30		
Hakliha-köögiviljapada	150	115	5,80	7,19	8,32	
Kodune sealihakaste	150	155	8,86	10,69	6,50	1;2
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10,09	5,93	21,47	9

teisipäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	219	9,80	14,32	13,87	2
Rõstitud sepikuubikud	15	62	3,17	0,97	9,22	1;2
Kakaopuding	110	203	4,45	3,79	36,82	2
Moos	10	19	0,12	0,02	4,58	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Oun ja kapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
Kokku :	695	22,99	21,20	102,59		
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11,83	8,39	14,95	1
Seljanja	250	281	9,86	18,08	20,96	
Seemnesegu	15	82	3,42	6,56	3,72	11
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	250	143	3,07	9,04	13,41	2

kolmapäev, 6.november	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	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
Porgand, peet, hernes, porru	50	22	1,23	0,18	4,31	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Tee	150	18	0	0	4,49	
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 :	689	24,97	23,46	97,22		
Koorene sealihakaste	150	142	10,40	8,84	5,61	1;2
Kanahakklihakaste	150	137	7,15	7,44	10,81	1;2
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8,97	7,92	20,91	2

neljapäev, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	210	9,36	10,26	20,56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Marja-jogurtidessert müsliga	120	266	7,35	12,83	30,91	1;2;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Oun ja kurgid snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
Kokku :	741	23,20	29,62	95,79		
Selge kalasupp	250	180	9,31	9,31	15,78	4
Kalasupp sulajuustuga	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, 8.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157	11,69	9,49	7,73	
Rõstitud juurseller	50	29	0,82	1,64	3,50	9
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Peedisalat köömnetega	50	32	0,87	1,21	4,42	
Jääsalat, mais, redis, kodujuust	50	20	0,76	0,17	4,31	2;
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1,12	0,45	12,00	
Kokku :	705	25,68	26,36	95,47		
Kodune hakklihakaste	150	115	8,57	6,56	5,73	1;2
Kanapada	150	109	7,64	5,91	7,34	9
Juurvilja - hernepada	150	109	3,38	5,86	12,80	

Nädala keskmine :	706	24,23	24,72	98,47
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 nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.