

Koolilõuna nädalamenüü 11.11.2024 - 15.11.2024

Tallinna Järveotsa Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste	150	159	10,65	9,36	8,37	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Hapukapsasalat	50	26	0,56	1,20	3,78	
Oad, kõrvits, mais, peet	50	11	0,60	0,09	2,19	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu	2	11	0,46	0,87	0,50	11
Tee	125	15	0	0	3,74	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4,56	3,32	5,66	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	690	27,90	22,11	97,31	
Vokiroog sealihaga	150	116	8,83	6,78	6,18	
Kana - paprikakaste	150	124	8,92	7,21	6,45	1;2
Kikerherne-paprikakaste	150	231	5,70	14,70	17,12	2

teisipäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Mehhikopärane kanapada	130	121	11,33	3,11	12,61	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Keedetud makaronid	50	52	1,33	0,07	11,83	1;3
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0,88	2,18	2,86	
Peet, hernes, porru, kodujuust	50	15	0,80	0,11	2,94	2;
Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	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 porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
	Kokku :	669	23,86	21,83	97,30	
Bolognesekaste	150	165	11,05	8,08	12,12	
Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12,67	12,76	9,04	1;2
Kapsakotlet	50	60	1,63	2,59	8,08	1;2;3

kolmapäev, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	131	11,06	6,61	7,03	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud kartulid	50	69	1,46	2,36	10,64	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0,88	0,22	4,12	2
Kapsas, porgand, mais, sibul	50	22	0,73	0,20	4,69	
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)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	704	24,79	24,52	98,20	
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
Kuskuss kõrvitsaga	250	435	10,61	19,65	56,51	1

neljapäev, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	250	246	13,24	10,42	27,09	1
Marja- rukkivaht	100	127	1,06	0,24	30,34	1
Piim, R 2,5%	50	27	1,50	1,25	2,40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Banaan ja salatilehe snäkid	150	92	1,86	1,58	21,47	
	Kokku :	636	21,76	15,17	107,92	
Hakkliha - köögiviljasupp	250	248	8,84	14,42	21,61	
Tomati - sealihasupp	250	233	9,77	13,18	19,84	
Hapukoore, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Hernesupp lihata	250	223	5,90	10,71	28,11	1

reede, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanapada köögiviljadega	150	104	7,38	5,93	6,59	9
Aurutatud hernes, mais	50	42	2,06	0,30	8,57	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0,55	0,10	2,77	
Peet, porgand, porru, hapukapsas	50	17	0,70	0,16	3,52	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,17	9,13	0,36	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0,75	0,34	11,02	
	Kokku :	656	20,60	22,64	96,03	
Värskekapsa - hakklihahautis riisiga	150	158	8,51	4,02	22,80	
Sealiha - šampinjoniaste	150	106	5,72	6,51	6,57	1;2
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6,52	4,39	17,37	

Nädala keskmine :	671	23,78	21,25	99,35
10 päeva keskmine :	689	24,01	22,99	98,91

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 piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.