

Koolilõuna nädalamenüü 27.09-01.10.2021

Tallinna Järveotsa Gümnaasium

esmaspäev, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	192	8,66	11,62	13,51	1,2
Aurutatud lillkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1,3
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31	
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11	0,45	0,11	2,48	9
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
	Kokku :	687	21,36	22,78	100,51	
Sealihakaste ürtidega	150	182	8,99	13,31	7,05	1,2
Kalkuni - köögiviljakaste	150	134	11,00	7,32	6,57	1,2
Köögivilja - läätsegujlašš	150	205	7,68	8,11	23,30	

teisipäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp riisiga	250	280	16,86	15,03	19,78	1,3
Sepiku - õunavorm	100	231	4,68	3,82	43,18	1,2,3
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1,50	0,60	13,80	
	Kokku :	717	27,35	21,53	102,84	
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	216	9,72	14,29	13,40	2
Köögiviljasupp sealihaga	250	200	10,39	12,33	13,17	
Kauriviljapüreesupp	250	385	15,85	16,94	50,07	2

kolmapäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102	10,97	6,54	0,01	
Piimakaste	100	87	2,00	6,33	5,76	1,2
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16	1,01	0,18	3,26	
Kartuli - lillkapsapuder	50	43	1,18	1,97	5,57	2
Keedetud päri kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Valge redise salat maitserohelisega	50	19	0,51	1,31	1,73	
Peet, porgand, porr, paprika	50	16	0,71	0,15	3,41	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	37	0,10	0,04	8,73	
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0,82	0,46	10,72	
	Kokku :	686	25,63	29,03	83,14	
Hautatud sealihatükid	50	82	10,06	4,51	0,30	
Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10,28	3,76	0,46	
Porgandipikppoiss	50	63	2,18	2,31	8,88	1,2,3

neljapäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni-kikerhernesupp	250	192	11,55	8,96	15,78	
Mustõstrakreem riisiga	100	190	1,79	9,38	24,07	2
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1,65	0,22	11,70	
	Kokku :	685	24,90	24,81	89,48	
Kana - kartulisupp riisiga	250	309	11,74	19,49	22,64	
Hapukapsasupp sealihaga	250	180	11,83	8,39	14,95	1
Köögiviljasupp kikerherneestega	250	166	3,33	8,09	20,73	

reed, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	147	13,09	6,91	8,99	4
Aurutatud hernes, mais	50	42	2,06	0,30	8,57	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1,3
Keedetud täisterariis	50	61	1,10	0,83	11,44	
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	36	0,42	1,10	6,50	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0,61	0,12	3,48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	691	25,53	21,55	100,63	
Kalaguljašš	150	181	8,08	10,13	14,52	1,2,4
Saidafilee koorekastmes	150	187	12,61	11,13	9,41	1,2,4
Letšo hautis	150	79	2,17	3,29	11,17	

Nädala keskmine :	693	24,95	23,94	95,32
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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.