

Koolilõuna nädalamenüü 04.10-08.10.2021

Tallinna Järveotsa Gümnaasium

| esmaspäev, 4.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|----------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hakklihakaste veiselihast | 150 | 157 | 10,60 | 9,35 | 8,09 | 1,2 |
| Küpsetatud kaalikapulgad | 50 | 28 | 0,62 | 1,18 | 4,44 | |
| Keedetud riis | 50 | 65 | 1,26 | 0,54 | 13,65 | |
| Keedetud tatar | 50 | 60 | 2,08 | 0,70 | 11,60 | |
| Peedisalat õliga | 50 | 31 | 0,84 | 1,10 | 4,57 | |
| Jääsalat, porgand, redis, hernes | 50 | 17 | 1,04 | 0,14 | 3,48 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0,05 | 3,03 | 0,23 | 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 | 70 | 203 | 6,03 | 2,92 | 36,51 | 1,2,3,7 |
| Pirn ja salatitehne snäkid | 150 | 46 | 1,26 | 1,66 | 11,19 | |
| | Kokku : | 699 | 25,02 | 22,85 | 103,73 | |
| Magushapu kanakaste | 150 | 137 | 10,07 | 5,52 | 11,96 | |
| Kalkuni - köögiviljakaste | 150 | 134 | 11,00 | 7,32 | 6,57 | 1,2 |
| Suvikõrvitsa ja oa hautis | 150 | 89 | 3,17 | 4,91 | 7,93 | 9 |

| teisipäev, 5.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|----------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Värviline kalasupp kinoaga | 250 | 177 | 8,76 | 11,89 | 10,31 | 4 |
| Kakaopuding | 150 | 203 | 4,45 | 3,79 | 36,82 | 2 |
| Marja toormoos | 20 | 13 | 0,11 | 0,01 | 3,01 | |
| Pria piimatooted | 150 | 79 | 4,74 | 3,75 | 6,63 | 2 |
| Leivatoodete valik | 70 | 203 | 6,03 | 2,92 | 36,51 | 1,2,3,7 |
| Õun ja nuikapsa snäkid | 150 | 48 | 0,52 | 0,42 | 11,92 | |
| | Kokku : | 723 | 24,61 | 22,78 | 105,20 | |
| Kalasupp sulajuustuga | 250 | 245 | 12,49 | 14,66 | 17,31 | 2,4 |
| Kalasupp tomatiga | 250 | 148 | 10,78 | 7,92 | 8,93 | 4 |
| Aedvilja - sulajuustusupp | 250 | 178 | 4,55 | 12,04 | 14,38 | 2,9 |

| kolmapäev, 6.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hautatud sealihatükid | 50 | 82 | 10,06 | 4,51 | 0,30 | |
| Koore - sinepikaste | 100 | 117 | 1,24 | 10,21 | 5,20 | 1,10,2 |
| Aurutatud brokoli | 50 | 15 | 1,53 | 0,17 | 2,68 | |
| Kartulipuder | 50 | 69 | 1,46 | 2,36 | 10,64 | 2 |
| Keedetud bulgur | 50 | 66 | 1,73 | 0,19 | 13,60 | 1 |
| Kapsa-porgandi salat | 50 | 28 | 0,60 | 1,15 | 4,34 | |
| Peet, mais, valge redis, salatitehede segu | 50 | 22 | 0,88 | 0,65 | 4,83 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0,05 | 3,03 | 0,23 | 10,2 |
| Seemnesegu | 5 | 27 | 1,14 | 2,19 | 1,24 | 11 |
| Soe kummeli - apelsini jook | 150 | 31 | 0,16 | 0,02 | 7,52 | |
| Pria piimatooted | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Leivatoodete valik | 60 | 174 | 5,17 | 2,50 | 31,30 | 1,2,3,7 |
| Ploomi ja kurgi snäkid | 150 | 40 | 0,98 | 0,52 | 8,62 | |
| | Kokku : | 698 | 25,00 | 27,50 | 90,50 | |
| Hautatud kanalihatükid | 50 | 72 | 11,61 | 2,56 | 0,50 | |
| Hautatud kalkunihatükid | 50 | 76 | 10,27 | 3,76 | 0,35 | |
| Hautatud köögiviljad kikerhernestega | 150 | 163 | 6,19 | 6,91 | 17,05 | |

| neljapäev, 7.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Läätsesupp kanaga | 250 | 286 | 14,82 | 16,74 | 21,43 | |
| Mõnus kohupiimakreem | 130 | 209 | 5,97 | 6,58 | 31,70 | 2 |
| Pria piimatooted | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Leivatoodete valik | 60 | 174 | 5,17 | 2,50 | 31,30 | 1,2,3,7 |
| Melon ja porgandi snäkid | 150 | 46 | 1,20 | 0,38 | 10,42 | |
| | Kokku : | 715 | 27,16 | 26,20 | 94,85 | |
| Sealiha kartuli - läätsesupp | 250 | 231 | 11,14 | 12,59 | 18,79 | |
| Kalkuni minestroone | 250 | 142 | 7,73 | 8,47 | 9,52 | 1,9 |
| Kartuli - läätsesupp | 250 | 220 | 7,86 | 8,16 | 28,20 | |

| reede, 8.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kalkunipada köögiviljadega | 150 | 149 | 10,48 | 9,48 | 6,11 | 2 |
| Rõstitud juurseller | 50 | 29 | 0,82 | 1,64 | 3,50 | 9 |
| Keedetud spagetid | 50 | 34 | 1,14 | 0,53 | 6,14 | 1 |
| Ahjukartulid ürtidega | 50 | 65 | 1,42 | 1,37 | 12,06 | |
| Hiinakapsasalat tilliga | 50 | 19 | 0,81 | 1,15 | 1,65 | |
| Peet, hapukapsas, tomat, oad | 50 | 14 | 0,64 | 0,09 | 2,84 | |
| 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Leivatoodete valik | 70 | 203 | 6,03 | 2,92 | 36,51 | 1,2,3,7 |
| Pirn ja redise snäkid | 150 | 43 | 1,05 | 0,38 | 10,58 | |
| | Kokku : | 644 | 23,73 | 25,95 | 81,81 | |
| Kanakaste ürtidega | 150 | 143 | 11,70 | 8,42 | 5,35 | 1,2 |
| Mehhiko veisehakklihapada | 150 | 155 | 10,26 | 6,36 | 13,99 | |
| Köögivilja vokiroom | 150 | 80 | 2,17 | 4,26 | 10,20 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine : | 696 | 25,1 | 25,06 | 95,22 |
| 10 päeva keskmine : | 695 | 25,03 | 24,50 | 95,27 |

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.