

Koolilõuna nädalamenüü 11.10-15.10.2021

Tallinna Järveotsa Gümnaasium

esmaspäev, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	203	13,73	11,98	10,80	1,2
Aurutatud mais	50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0,55	1,19	3,67	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0,60	0,09	2,19	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,05	3,03	0,23	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Hibiskuse tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	718	26,83	23,71	101,76		
Kaliforniapärane sealihakaste	150	205	9,78	15,60	7,24	1,7
Kalkunistrooganov	150	162	10,96	9,63	8,33	1,2
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8,94	7,91	20,72	2

teisipäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kalkunilihaga	250	223	13,34	12,90	14,08	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Apelsinartretis	150	141	3,60	0	30,86	
Vahukoor	20	71	0,50	7,00	1,40	2
Pria piimatoode	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0,96	0,54	14,10	
Kokku :	707	24,13	26,94	92,46		
Rohelise herne supp sealihaga	250	163	11,76	6,75	15,18	
Kana-köögiviljasupp	250	178	9,65	9,03	15,78	
Köögiviljaborš (lihata)	250	158	2,33	7,80	20,16	

kolmapäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Latika hakklihahautis (kanalihaga)	50	79	8,89	3,91	1,93	1,11,3,4
Koorekaste peterselliga	100	108	1,41	9,11	5,47	1,2
Aurutatud rohelised herned	50	35	2,60	0,20	6,80	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0,55	0,10	2,77	
Jäasalat, peet, mais, porru	50	23	0,96	0,20	4,61	
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	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
Kokku :	722	25,16	23,45	105,52		
Küpsetatud saidafilee	50	66	9,71	2,95	0,03	4
Heik tilli ja sidrunimahla	50	89	10,49	5,23	0,09	4
Baklažaanihautis köögiviljadega	150	107	1,63	7,79	8,90	

neljapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp sealihaga	250	180	9,35	10,11	14,09	
Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2,43	0,88	14,80	1,2
Rabarberi-rukkivaht	100	124	1,68	0,44	29,25	1
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik	50	145	4,31	2,08	26,08	1,2,3,7
Kiivi ja kurgi snäkid	150	43	1,20	0,38	9,60	
Kokku :	651	23,71	17,64	100,45		
Kana - kartulisupp riisiga	250	309	11,74	19,49	22,64	
Hakkliha - aedviljasupp	250	225	6,78	17,55	11,22	
Kõrvitsapüreesupp	250	179	3,26	11,16	18,89	2,9

reede, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	156	9,96	9,99	8,03	
Aurutatud kollased oad	50	14	0,89	0,05	3,36	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Peedisalat valge rediseaga	50	26	0,70	1,08	3,44	
Tomat, porgand, kaalikas, hernes	50	19	0,99	0,16	4,04	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Jõhvikamorss	150	35	0,15	0,26	8,54	
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0,75	0,34	11,40	
Kokku :	670	22,44	23,24	97,30		
Kana-lillkapsahautis	150	152	13,06	8,59	6,96	
Vokiroog sealihaga	150	112	7,71	5,96	8,54	
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3,92	4,92	9,85	9

Nädala keskmine :	693	24,45	23	99,5		
10 päeva keskmine :	695	24,78	24,03	97,36		

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