

## Koolilõuna nädalamenüü 07.10.2024 - 11.10.2024

### Tallinna Järveotsa Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8,73	11,64	14,00	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	50	22	0,51	1,11	2,89	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	50	15	0,68	0,10	3,29	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu	7	38	1,60	3,06	1,74	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)	40	115	3,28	1,34	21,30	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1,35	0,30	19,80	
Kokku :	711	25,71	24,85	98,65		
Kurzeme strooganov	150	195	10,17	13,57	8,68	1;2
Kana-koorekaste	150	177	9,80	11,93	8,00	1;2
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8,97	7,92	20,91	2

teisipäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5,80	7,19	8,32	
Rõstitud rooskapsas	50	29	1,75	1,75	2,20	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud kurkumiriis	50	68	1,35	0,57	14,35	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	50	24	0,50	1,60	2,40	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	50	12	0,51	0,12	2,69	
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)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	150	48	0,98	0,42	11,48	
Kokku :	665	20,18	26,80	90,11		
Tomatine sealihakaste	150	164	8,67	9,49	11,21	1;2
Kana-kodujuustu-tomativorm	150	183	22,04	7,51	5,30	2;3
Köögivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	150	118	4,46	6,28	11,88	

kolmapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11,21	10,24	8,51	1;2
Aurutatud rohelised oad	50	16	1,02	0,06	3,84	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Peedisalat	50	22	0,80	0,10	4,35	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	50	20	0,72	0,17	4,44	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4,92	2,02	31,94	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0,90	0,38	11,55	
Kokku :	695	23,53	23,18	100,44		
Sealiha - šampinjonkaste	150	106	5,72	6,51	6,57	1;2
Maksastrooganov	150	126	6,60	7,38	8,62	1;2
Porgandikotlet	50	80	2,08	2,73	12,35	1;2;3

neljapäev, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kalasupp	250	236	13,40	15,30	11,95	2;4
Puuviljasalat	150	50	0,63	0,40	12,03	
Vaniiljekaste	50	65	1,51	1,25	11,63	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6,98	2,86	45,25	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku :	648	23,42	20,31	93,76		
Lihtne kalasupp munaga	250	210	9,74	12,69	15,03	3;4
Kala - köögiviljasupp	250	194	10,12	11,80	13,02	4
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kookospiimaga	250	134	1,92	10,52	10,92	

reede, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögivilja pajaroog sealihaga	150	112	5,68	7,28	7,35	
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Kaalika - õunasalat	50	19	0,38	0,15	4,57	
Jääsalat, mais, redis, suvikõrvits	50	19	0,82	0,16	3,80	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,12	6,09	0,24	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Morss	150	35	0,15	0,26	8,54	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1,27	0,75	12,82	
Kokku :	685	20,24	23,24	102,43		
Hakklihakaste	150	230	9,67	17,03	9,85	1;2
Mehhikopärane kanapada	150	140	13,08	3,59	14,55	
Lillkapsa - kikerhernekarr	150	110	2,82	5,12	13,29	

Nädala keskmine :	681	22,62	23,68	97,08
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 nädalas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.