

Koolilõuna nädalamenüü 13-17.09.2021
Tallinna Järveotsa Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12,11	8,61	8,50	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud kurkumiriis	50	68	1,35	0,57	14,35	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0,55	1,19	3,67	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0,60	0,09	2,19	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Hibiskuse tee	150	18	0,00	0,00	4,49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
Kokku		665	24,32	22,88	93,36	
Sealihaguljašš	150	192	8,66	11,62	13,51	1,2
Kalkuni - kõõgiviljakaste	150	134	11,00	7,32	6,57	1,2
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3,92	4,92	9,85	9
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp	250	181	9,27	11,12	12,06	
Marja- rukkivaht	150	191	1,95	0,35	45,50	1
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0,75	0,38	9,52	
Kokku		663	21,88	18,10	105,01	
Hapukapsasupp sealiha	250	180	11,83	8,39	14,95	1
Hapukapsasupp (lihata)	250	115	1,88	5,41	15,34	1
Aedviljapüreesupp sulajuustuga	250	125	5,45	4,98	15,76	2
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjulõhefileetükid	50	117	11,14	8,02	0,27	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud täisterariis	50	61	1,10	0,83	11,44	
Peedisalat mustsõstraga	50	30	0,74	1,11	4,60	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1,04	0,16	4,25	
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	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	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		702	26,17	29,92	84,67	
Koorene ahjulõhe tilliga	50	136	9,64	10,73	0,38	2,4
Lõhestrooganov	150	285	18,90	20,16	7,58	1,2,3,4,7,8
Baklažaanihautis kõõgiviljadega	150	107	1,63	7,79	8,90	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Borš sealiha	250	192	7,58	10,16	17,99	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
Kakao - jogurtidessert	120	156	6,60	3,68	23,44	2
Aedmaasikamoos	10	18	0,04	0,00	4,50	
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3,44	1,67	20,86	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
Kokku		705	24,61	23,78	98,14	
Kõrvitsapüreesupp kalkuniliha	250	175	8,25	10,39	13,40	2
Kõrvitsapüreesupp	250	179	3,26	11,16	18,89	2,9
Kõõgiviljaborš (lihata)	250	158	2,33	7,80	20,16	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine hakklihakaste	150	143	8,21	7,82	10,37	1
Aurutatud hernes, mais	50	42	2,06	0,30	8,57	
Keedetud makaronid	50	80	2,08	1,47	14,30	1,3
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22	0,53	1,35	2,47	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	16	0,64	0,61	3,56	
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	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3,44	1,67	20,86	1,2,3,7
Õun ja kaaliika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
Kokku		645	20,53	22,08	95,30	
Kanastrooganov	150	159	12,11	8,61	8,50	1,2
Kurzeme strooganov	150	162	8,99	10,56	8,40	1,2
Kreemjas läätse - kõõgiviljakarri	150	186	8,94	7,91	20,72	2

Nädala keskmine:	676	23,50	23,35	95,30
10 päeva keskmine:	677	24,15	22,69	96,42

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.