

Koolilõuna nädalamenüü 23.09.2024 - 27.09.2024

Tallinna Järveotsa Gümnaasium

vanus 10-12

esmaspäev, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11,21	10,24	8,51	1;2
Aurutatud liilkapsas	50	13	0,96	0,12	2,76	
Keedetud kuskuss	50	63	1,92	1,30	10,94	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Kaalika - õunasalat	50	19	0,38	0,15	4,57	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	50	13	0,65	0,57	2,99	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	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 porgandi snäkid	150	57	1,05	0,60	13,72	
	Kokku :	690	24,87	23,80	98,71	
Tomatine hakklihakaste	150	136	9,14	8,26	6,74	
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11,38	3,29	8,09	1
Köögivilja - läätseguujašš	150	207	7,74	8,13	23,68	

teisipäev, 24.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - köögiviljaragu	150	131	9,10	7,31	8,86	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0,47	1,57	2,78	
Keedetud tatar	50	60	2,08	0,70	11,60	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Hliinakapsasalat värskel kurgiga	50	18	0,69	1,13	1,51	
Peet, porgand, porru, roheline herned	50	22	1,23	0,18	4,31	
Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,17	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)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	673	24,05	22,71	97,11	
Vokiroog kanalihaga	150	101	8,64	4,19	8,66	
Sealihakaste ürtidega	150	166	9,03	11,44	7,24	1;2
Köögivilja-kikerhernekarri	150	156	4,88	10,01	11,77	

kolmapäev, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss	50	90	9,02	3,72	5,23	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1;2
Röstitud suvikõrvits	50	39	0,95	3,13	2,18	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0,80	1,10	4,31	
Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas	50	23	1,02	0,22	4,89	
Kastmevalik salatitele	2	11	0,02	1,22	0,05	10;2
Seemnesegu	10	55	2,28	4,37	2,48	11
Marjamorss	150	63	0,23	0,02	15,00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
Ploom ja kaalika snäkid	150	55	1,27	0,68	12,52	
	Kokku :	684	23,08	24,58	95,25	
Koorene sealihakaste	150	142	10,40	8,84	5,61	1;2
Kanahakklihakaste	150	137	7,15	7,44	10,81	1;2
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	250	348	8,76	14,17	49,09	

neljapäev, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala - köögiviljasupp	250	194	10,12	11,80	13,02	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7,68	2,64	39,56	1;2
Pria piimatooted	150	84	5,47	3,98	6,79	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
	Kokku :	689	27,89	20,52	97,91	
Kalassupp tomatiga	250	152	11,20	8,00	9,41	4
Koorene kalassupp	250	236	13,40	15,30	11,95	2;4
Seemnesegu	20	110	4,56	8,74	4,97	11
Köögiviljasupp kikerhernestega	250	166	3,33	8,09	20,73	

reede, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihagujašš	150	195	8,73	11,64	14,00	1;2
Aurutatud hernes, mais	50	42	2,06	0,30	8,57	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Hapukapsasalat sibulaga	50	31	0,50	1,12	4,78	
Peet, porgand, porru, kaalikas	50	17	0,70	0,16	3,52	
Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,04	0,12	10;2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Tee	150	27	0,08	0,03	6,63	
Pria piimatooted	Kuni 100					2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	86	1,35	0,30	19,80	
	Kokku :	668	19,76	21,70	100,34	
Chilli con carne	150	150	11,55	8,35	6,92	
Suvikõrvitsa ja oa hautis hakklihaga	150	139	5,04	10,10	8,33	9
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3,16	4,91	7,88	9

Nädala keskmine :	681	23,93	22,66	97,86
10 päeva keskmine :	684	24,18	22,53	98,34

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