

Koolilõuna nädalamenüü Tallinna Järveotsa Gümnaasium

esmaspäev, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekaste	150	179	11,36	8,16	15,67	
Aurutatud brokoli	50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud makaronid	50	34	1,14	0,53	6,14	1
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1,42	1,37	12,06	
Valge redise - kurgisalat	50	7	0,43	0,05	1,49	
Porgand, hapukapsas, seller, oad	50	13	0,56	0,11	2,71	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	215	6,24	2,97	38,84	1,2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0,90	0,50	12,90	
	Kokku :	701	24,84	22,13	102,82	
Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	150	125	8,61	6,70	7,73	1,10,2
Kanaguljašš	150	179	9,73	9,58	13,65	1,2
Köögiviljabolognese	150	62	2,57	0,40	12,86	9

teisipäev, 7.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	165	10,61	7,90	13,96	
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1,21	0,44	7,40	1,2
Kohupiimavaht	100	186	6,49	7,20	22,95	2
Mahlakissell	50	39	0,08	0,01	9,65	
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4,16	1,98	25,90	1,2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0,68	0,45	12,45	
	Kokku :	702	27,97	21,73	98,94	
Hakklisupp	250	202	9,50	11,63	15,98	
Sealiha-liilkapsasupp	250	152	12,13	6,47	12,41	
Kõrvitsapüreesupp	250	179	3,26	11,16	18,89	2,9

kolmapäev, 8.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhefileetüki seesamiseemnetega	50	99	9,43	6,92	0,07	11,4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1,90	6,04	5,67	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Kartulipuder	50	69	1,46	2,36	10,64	2
Bulgur	50	64	1,56	0,53	13,39	1,
Kirju punasekapsasalat	50	25	0,57	1,38	3,19	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede 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
Tee	150	18	0	0	4,49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	129	3,75	1,78	23,31	1,2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1,65	0,52	24,00	
	Kokku :	696	23,01	26,58	95,50	
Ahjukala tilliga	50	136	9,64	10,73	0,38	4,
Kalastrooganov	150	285	18,90	20,16	7,58	1,2,3,4,7,8
Kikerhernekaste seentega	150	130	5,39	4,37	15,72	2

neljapäev, 9.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	250	191	9,99	7,63	21,59	1
Hapukoor, R 20 %	10	20	0,28	2,00	0,36	2
Kakao - hapukooremagustoit	130	238	3,69	12,25	27,65	2
Moos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	186	5,41	2,57	33,66	1,2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
	Kokku :	691	20,53	24,84	96,85	
Kana-köögiviljasupp	250	178	9,65	9,03	15,78	
Köögiviljapüreesupp	250	121	3,44	4,73	17,33	2
Rassolnik lihata	250	158	3,95	3,17	30,52	1,9

reede, 10.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	203	13,73	11,98	10,80	1,2
Ahjuorgandi ribad	50	25	0,58	0,90	4,37	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Keedetud kartulid	50	65	1,42	1,37	12,06	
Peedisalat	50	30	0,76	1,11	4,51	
Hliina kapsas, 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
Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4,16	1,98	25,90	1,2
Oun ja liilkapsa snäkid	150	47	1,35	0,42	10,88	
	Kokku :	654	25,59	23,80	87,83	
Kaliforniapärane sealihakaste	150	205	9,78	15,60	7,24	1,7
Kanapilaf	250	363	16,13	13,25	44,82	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8,94	7,91	20,72	2

Nädala keskmine :	689	24,39	23,82	96,39
10 päeva keskmine :	695	23,83	24,28	97,57

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.