

Koolilõuna nädalamenüü

Tallinna Järveotsa Gümnaasium

esmaspäev, 13.veebruar		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihaguljašš		150	192	8,66	11,62	13,51	1,2
Aurutatud mais		50	49	1,51	0,39	10,35	
Keedetud tatar		50	60	2,08	0,70	11,60	
Ahjukartulid ürtidega		50	65	1,42	1,37	12,06	
Porgandi - porrulaugusalat		50	25	0,55	1,19	3,67	
Kapsas, oad, redis, peet		50	14	0,68	0,08	3,00	
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
Pirn ja kaalika snäkid		150	55	1,05	0,52	13,42	
	Kokku :	662	20,89	22,87	96,88		
Kana - paprikakaste		150	156	8,87	10,95	6,17	1,2
Kodune hakklihakaste		150	113	8,52	6,55	5,45	1,2
Köögivilja - läätselguljašš		150	205	7,68	8,11	23,30	

teisipäev, 14.veebruar		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalapada		150	162	12,37	8,95	8,99	4
Aurutatud brokoli		50	15	1,53	0,17	2,68	
Keedetud kartulid		50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud riis		50	65	1,26	0,54	13,65	
Kõrvitsa - õunasalat		50	23	0,31	0,59	4,51	
Hiiina kapsas, porgand, redis, kaalikas		50	12	0,51	0,12	2,69	
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		150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)		60	172	4,99	2,37	31,08	1,2
Õun ja lillkapsa snäkid		150	47	1,35	0,42	10,88	
	Kokku :	685	29,68	22,34	95,12		
Kalafilee munakastmes		150	153	10,22	10,70	4,11	1,2,3,4
Kalaguljašš		150	177	7,77	9,81	14,52	1,2,4
Herne- ja aedviljahautis		150	116	4,69	4,12	16,88	

kolmapäev, 15.veebruar		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune sealiinakaste		150	154	8,80	10,68	6,23	1,2
Röstitud punane peet ürtidega		50	30	0,96	0,62	5,26	
Kuskuss		50	63	1,92	1,30	10,94	1
Kartulipuder		50	69	1,46	2,36	10,64	2
Hiiinakapsasalat tilliga		50	19	0,81	1,15	1,65	
Hapukapsas, 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
Maitsevesi		150	3	0,10	0,14	0,71	
Pria piimatooted	kuni 250						2
Leivatoodete valik (5 sorti)		60	172	4,99	2,37	31,08	1,2
Apelsin ja porgandi snäkid		150	58	1,58	0,38	13,42	
	Kokku :	646	22,77	24,42	86,01		
Kana- nuudliroog köögiviljadega		250	267	14,82	12,02	25,40	1
Kanapada		150	109	7,64	5,91	7,34	9
Köögivilja -nuudlivokk		250	195	6,12	6,55	23,60	1

neljapäev, 16.veebruar		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanasupp		250	269	9,38	18,02	18,93	
Sepikuvorm kõrvitsa, õuna ja jõhvikatega		100	226	4,59	3,84	42,32	1,2,3
Pria piimatooted	kuni 250						2
Leivatoodete valik (5 sorti)		45	129	3,75	1,78	23,31	1,2
Õun ja redise snäkid		150	53	0,54	0,46	12,93	
	Kokku :	677	18,26	24,10	97,49		
Värskekapsasupp sealiihaga		250	228	13,83	13,65	13,56	
Kartuli -hakklihasupp		250	203	11,62	9,82	17,94	
Kartuli - läätselupp		250	220	7,86	8,16	28,20	

reede, 17.veebruar		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värskekapsahautis		150	126	8,21	7,92	6,81	
Ahjukõrvitsakuubikud		50	25	0,47	1,57	2,78	
Keedetud kartulid		50	52	1,33	0,07	11,83	
Keedetud tatar		50	60	2,08	0,70	11,60	
Peedisalat jogurtiga		50	22	0,88	0,22	4,12	2
Punane peakapsas, porgand, kaalikas, hernes		50	20	1,10	0,16	4,25	
Kastmevalik salatitele		5	28	0,05	3,03	0,23	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)		70	201	5,83	2,77	36,25	1,2
Pirn ja salatitehe snäkid		150	46	1,26	1,66	11,19	
	Kokku :	643	22,37	20,31	98,92		
Kana-lillkapsahautis		150	152	13,06	8,59	6,96	
Sealiinakaste ürtidega		150	182	8,99	13,31	7,05	1,2
Värskekapsa-läätselhautis		150	136	6,48	4,39	17,18	

Nädala keskmine :	663	22,79	22,81	94,88
10 päeva keskmine :	676	23,59	23,32	95,64

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.