

Koolilõuna nädalamenüü

Eesti teemapäevad

Tallinna Järveotsa Gümnaasium

esmaspäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10,60	9,35	8,09	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0,62	1,18	4,44	
Keedetud kartulid	50	52	1,33	0,07	11,83	
Teräsüük ehk kruubiroog ubade ja kapsaga(Võru)	50	67	2,22	2,06	10,73	1
Hapukapsa peedisalat / Tõukrökandi taarikapsta (Setu)	50	25	0,60	1,10	3,17	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	50	13	0,77	0,13	2,74	
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
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0,60	0,34	9,00	
	Kokku :	672	23,78	22,24	96,34	
Sealiha-köögiviljakaste	150	142	9,27	8,47	7,75	1,2
Kanastrooganov	150	159	12,11	8,61	8,50	1,2
Mögin ehk hautatud köögiviljad (Raplamaa)	150	109	3,90	4,96	14,18	1,2

teisipäev, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga (Võru)	250	246	13,24	10,42	27,09	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3,52	9,95	23,13	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4,62	3,75	6,84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4,16	1,98	25,90	1,2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0,90	0,57	13,20	
	Kokku :	719	26,44	26,67	96,16	
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	198	8,11	11,81	15,84	1
Hernesupp lihata	250	223	5,90	10,71	28,11	1
Kaalikasupp Pärnumaa (Laiksaare)	250	155	2,508	9,397	16,717	2

kolmapäev, 22.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Räimevorm (Lääne)	50	55	5,98	2,59	1,96	1,2;3;4
Koorekaste tilliga	100	108	1,41	9,11	5,50	1,2
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0,96	0,62	5,26	
Keedetud riis	50	65	1,26	0,54	13,65	
Kartuli-kaalikatamp (Mulgimaa)	50	42	0,78	2,29	5,17	2
Kõrvitsasalat	50	11	0,38	0,05	2,60	
Salatilehtede segu, mais, lillkapsas, porgand	50	22	0,88	0,68	4,84	
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
Banaan ja redise snäkid	150	101	1,65	0,45	23,70	
	Kokku :	665	19,58	24,06	95,94	
Valgekalafilee koorekastmes (Setu)	150	226	16,39	13,84	9,41	1,2,4
Külm heeringakaste "Atlantilt püütud heeringat on Eestlased armastanud juba sajandeid"	150	211	12,28	14,96	4,44	2,3,4
Kodujuustukaste köögiviljadega	150	115	9,53	4,58	4,44	2

neljapäev, 23.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - klimbisupp (Karksi mulkide toit)	250	301	11,83	18,33	23,31	1,2,3
Kama- kohupiimakreem marjadega (Mulgimaa)	130	189	6,65	2,28	35,42	1,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	172	4,99	2,37	31,08	1,2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1,35	0,42	11,48	
	Kokku :	712	24,82	23,40	101,29	
Hahukapsasupp sealihaga (Mulgimaa)	250	180	11,83	8,39	14,95	1
Puravikusupp (Setu)	250	112	2,15	4,50	16,27	1,2
Kartuli-klimbisupp (Karksi mulkide toit)	250	263	5,75	10,61	37,35	1,2,3

Nädala keskmine :	692	23,66	24,09	97,43
10 päeva keskmine :	680	22,29	24,09	95,87

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.