

Koolilõuna nädalamenüü 05.10 - 08.10.2020

Kristel Aaslaid nädal

Tartu KJPG

vanus 16-19 ja enam

Esmaspäev	Kristel Aaslaid praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	<i>Chilli con carne maheveisehakklihaga</i>	150	140.47	11.12	7.83	6.02
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33.05	0.74	1.42	5.33
	Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
	Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
	Peedisalat õliga	60	37.69	1.01	1.33	5.48
	Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20.39	1.25	0.17	4.17
	Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
	Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
	Õunamahla jook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
	Pria piimatooted	kuni 250				
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
	Pirn ja salatitele snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
	Kokku		813.17	26.78	28.29	118.61

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	
	Värviiline kalasupp kinoa ja mahekartuliga	300	212.89	10.52	14.26	12.37
	Kakaokissell	150	202.66	4.45	3.79	36.82
	Jõhvikapüree	20	11.69	0.07	0.13	2.85
	Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
	Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
	Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
	Kokku		760.08	26.17	25.35	108.13

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	
	Hautatud sealihatükid	60	98.02	12.07	5.41	0.36
	Koore - sinepikaste	100	116.67	1.24	10.21	5.20
	Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
	Kartulipuder mahekartulist	60	82.33	1.75	2.83	12.77
	Keedetud bulgur	60	78.96	2.08	0.23	16.32
	Kapsa-porgandi salat	60	33.22	0.72	1.39	5.21
	Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	60	26.71	1.06	0.78	5.79
	Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
	Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
	Soe kummeli - apelsini jook	180	36.92	0.20	0.02	9.02
	Pria piimatooted	kuni 250				
	Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
	Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
	Kokku		907.26	30.90	36.72	116.45

Neljapäev	Kristel Aaslaid supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	<i>Läätsesupp kanaga</i>	300	343.77	17.78	20.09	25.72
	Mõnus kohupiimakreem	150	240.85	6.89	7.59	36.57
	Pria piimatooted	kuni 250				
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
	Melon ja maheporgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
	Kokku		923.71	34.41	32.34	126.04

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	Kokku		0.00	0.00	0.00

Nädala keskmine:	680.84	23.65	24.54	93.84
10 päeva keskmine:	678.39	23.99	23.61	94.43

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.