XL lõuna 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**
Chilli con carne maheveisehakklihaga	200	187.29	14.82	10.44	8.02
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.54	0.62	1.18	4.44
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Peedisalat õliga	75	47.11	1.26	1.66	6.85
Jääsalat, porgand, redis, hernes	75	25.48	1.56	0.21	5.21
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Õunamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
	Kokku	1243.64	45.05	44.78	171.21

Teisipäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Küpsetatud kalafilee	100	131.23	19.42	5.90	0.05
Koorekaste tilliga	100	108.30	1.42	9.11	5.50
Keedetud täisterapasta	100	129.44	2.85	2.73	24.12
Ahjukartulid ürtidega mahekartulist	100	174.92	5.20	4.76	26.00
Hiinakapsasalat värske kurgiga	75	26.97	1.04	1.69	2.27
Kaalikas, tomat	75	37.62	0.69	2.08	4.62
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Kakaopuding	150	202.66	4.45	3.79	36.82
Marja toormoos	20	12.96	0.11	0.01	3.01
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
	Kokku	1468.57	54.53	57.68	183.31

Kolmapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Hautatud sealihatükid	100	163.37	20.12	9.02	0.61
Koore - sinepikaste	100	116.67	1.24	10.21	5.20
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Kartulipuder mahekartulist	100	137.21	2.91	4.72	21.29
Keedetud bulgur	100	131.60	3.47	0.39	27.20
Kapsa-porgandi salat	75	41.53	0.90	1.73	6.52
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	75	33.39	1.32	0.97	7.24
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Soe kummeli - apelsini jook	180	36.92	0.20	0.02	9.02
Pria piimatooted	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
	Kokku	1308.53	51.38	54.77	156.51

Neljapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Ahjus küpsetatud kanakints	150	428.40	24.37	35.71	3.58
Koorekaste tilliga	100	108.30	1.42	9.11	5.50
Keedetud kartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud kurkumiriis	100	136.28	2.70	1.14	28.70
Valge redise - kurgisalat	75	10.33	0.64	0.08	2.24
Valge peakapsas, peet	75	23.04	1.07	0.21	4.86
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Õunamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Mõnus kohupiimakreem	150	240.85	6.89	7.59	36.57
Pria piimatooted	250	131.50	7.70	6.25	11.40
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	1758.47	59.79	81.51	200.52

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

Nädala keskmine:	1155.84	42.15	47.75	142.31
10 päeva keskmine:	1119.85	40.20	44.09	143.43

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.

Kool Tartu KJPG Koolisöökla juhataja Sirle Lainevool