Koolilõuna nädalamenüü 12.10 - 15.10.2020 Ingeri nädal

Tartu KJPG vanus 16-19 ja enam

Esmaspäev ***Ingeri praeretsept***	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Kana Tikka Masala	150	216.06	12.73	13.42	9.98
Aurutatud mais	60	59.28	1.81	0.47	12.42
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Keedetud pärl kuskuss	60	75.22	2.30	1.56	13.12
Porgandi - porrulaugusalat	60	30.27	0.66	1.43	4.40
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13.38	0.72	0.11	2.63
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Hibiskuse tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Õun ja lillkapsa snäkid	150	46.58	1.35	0.42	10.88
	Kokku	830.76	29.11	26.69	119.33

Teisipäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Borš kalkuniliha ja mahekartuliga	300	267.66	16.01	15.48	16.90
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Rabarberi-rukkivaht	150	186.16	2.52	0.66	43.87
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
	Kokku	842.57	31.31	25.83	124.05

Kolmapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Latika hakklihavorm	60	94.28	10.67	4.70	2.32
Koorekaste peterselliga	60	64.92	0.85	5.47	3.28
Aurutatud rohelised herned	60	42.12	3.12	0.24	8.16
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Ahjukartulid ürtidega mahekartulist	60	77.66	1.71	1.64	14.47
Kapsasalat paprikaga	60	14.79	0.66	0.13	3.33
Jääsalat, peet, mais, porru	60	27.53	1.16	0.24	5.54
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
	Kokku	874.84	30.35	28.25	128.26

Neljapäev ***Ingeri supiretsept***	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Kõrvitsapüreesupp sealiha ja mahekartuliga	300	215.46	11.22	12.13	16.91
Röstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Apelsinitarretis	150	141.00	3.60	0.00	30.86
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Kiivi ja kurgi snäkid	150	43.43	1.20	0.38	9.60
	Kokku	827.74	29.45	26.99	116.92

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

Nädala keskmine:	675.18	24.05	21.55	97.71
10 päeva keskmine:	678.01	23.85	23.05	95.78

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