XL lõuna 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	200	288.08	16.97	17.89	13.31
Aurutatud mais	50	49.40	1.51	0.39	10.35
Keedetud riis	100	129.38	2.52	1.08	27.30
Keedetud pärl kuskuss	100	125.36	3.84	2.60	21.87
Porgandi - porrulaugusalat	75	37.84	0.83	1.78	5.50
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	75	16.73	0.90	0.13	3.28
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Hibiskuse tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
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 lillkapsa snäkid	150	46.58	1.35	0.42	10.88
	Kokku	1307.83	46.64	51.32	166.02

Teisipäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Kalkunirisoto	350	464.99	19.38	16.63	60.94
Kõrvitsa - õunasalat	75	34.83	0.48	0.90	6.85
Jääsalat, redis	75	17.90	0.76	0.19	4.00
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Rabarberi-rukkivaht	150	186.16	2.52	0.66	43.87
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 kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
	Kokku	1354.50	43.03	46.09	198.09

Kolmapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Latika hakklihavorm	100	157.13	17.78	7.83	3.86
Koorekaste peterselliga	100	108.19	1.41	9.11	5.47
Aurutatud porgand, hernes	50	35.10	2.60	0.20	6.80
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Ahjukartulid ürtidega mahekartulist	100	129.44	2.85	2.73	24.12
Kapsasalat paprikaga	75	18.49	0.82	0.16	4.16
Jääsalat, peet, mais, porru	75	34.41	1.45	0.30	6.92
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Puuvilja mahlajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
Pria piimatooted	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
	Kokku	1344.52	51.79	49.27	177.99

Neljapäev ***Ingeri supiretsept***	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Kurzeme strooganov	200	216.51	11.99	14.08	11.20
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Keedetud mahekartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Hapukapsasalat porgandiga	75	32.53	0.79	1.28	4.59
Peet, paprika	75	23.53	0.96	0.92	5.35
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
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)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Kiivi ja kurgi snäkid	150	43.43	1.20	0.38	9.60
	Kokku	1294.31	41.63	49.89	174.29

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

Nädala keskmine:	1060.23	36.62	39.31	143.28
10 päeva keskmine:	1108.04	39.38	43.53	142.79

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