XL lõuna nädalamenüü 28.09 - 02.10.2020 Mariliis Jõgeva nädal
Tartu KJPG vanus 16-19 ja enam

Esmaspäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Sealihaguljašš	200	256.44	11.54	15.49	18.02
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Keedetud makaronid	100	159.68	4.16	2.94	28.60
Peedi - küüslaugusalat	75	45.18	1.19	1.65	6.47
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	75	16.52	0.68	0.17	3.71
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Marjamorss	180	75.05	0.28	0.03	18.00
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 kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00
	Kokku	1315.72	42.30	49.16	177.91

Teisipäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Pikkpoiss veiselihast	100	178.99	18.02	7.44	10.34
Koorekaste tilliga	100	108.30	1.42	9.11	5.50
Keedetud mahekartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud kurkumiriis	100	136.28	2.70	1.14	28.70
Kaalika - õunasalat	75	28.55	0.57	0.24	6.89
Hiina kapsas, mais	75	30.56	1.17	0.30	6.32
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
Sepiku - õunavorm	100	239.21	5.36	3.50	46.38
Pria piimatooted	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Kiivi ja porgandi snäkid	150	60.98	1.50	0.60	13.80
	Kokku	1482.91	52.24	49.66	210.59

Kolmapäev ***Mariliis Jõgeva praeretsept***	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	162.24	22.07	7.10	2.46
Piimakaste	100	86.69	2.00	6.33	5.76
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16.10	1.02	0.19	3.26
Mahekartuli - bataadipüree	100	128.50	2.20	4.72	19.91
Keedetud pärl kuskuss	100	125.36	3.84	2.60	21.87
Valge redise salat maitserohelisega	75	28.44	0.77	1.96	2.60
Peet, porgand, porru, paprika	75	24.43	1.07	0.23	5.12
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
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
	Kokku	1256.82	52.84	50.60	151.16

Neljapäev ***Mariliis Jõgeva magustoidu retsept***	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Koorene kalkunikaste	200	192.47	12.55	10.61	12.41
Keedetud riis köögiviljadega	100	127.24	3.12	1.06	26.79
Ahjukartulid ürtidega mahekartulist	100	129.44	2.85	2.73	24.12
Hapukapsasalat sibulaga	75	45.83	0.76	1.67	7.17
Porgand, aurutatud brokoli	75	18.56	1.08	0.20	3.80
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
Leiva-marja-vahukoore magustoit	100	204.01	3.05	9.09	28.14
Pria piimatooted	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
	Kokku	1363.82	43.90	52.78	183.11

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

Nädala keskmine:	1083.85	38.25	40.44	144.55
10 päeva keskmine:				

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