

Koolilõuna nädalamenüü 07.09 - 10.09.2020

vanus 16-19 ja enam

Tartu KJPG

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisehakklihakaste ürtidega maheveisehakklihast	150	164.11	13.72	10.03	5.03
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud riis köögiviljadega	60	76.35	1.87	0.64	16.07
Valge redise - hapukooresalat	60	26.71	0.78	1.86	2.17
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19.35	0.74	0.15	4.17
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		789.47	28.43	28.09	110.18

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka mahekartuliga	300	202.94	13.05	6.38	23.48
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Marjane sepikuvorm	120	289.27	7.17	3.14	58.72
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
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		865.56	32.03	20.68	138.79

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kanalihatükid	60	86.06	13.93	3.07	0.60
Karrikaste	100	88.65	2.74	5.40	7.58
Aurutatud mais	60	59.28	1.81	0.47	12.42
Keedetud makaronid	60	95.81	2.50	1.76	17.16
Kartulipuder mahekartulist	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Porgandi - lillkapsasalat	60	40.48	0.63	2.61	4.39
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	16.64	0.77	0.11	3.41
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kummeli tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
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		878.97	34.03	28.87	122.05

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Brokolipüreesupp kalkuniliha ja mahekartuliga	300	262.94	17.13	14.79	17.35
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Jogurti - maasikatarretis	150	156.60	4.79	5.06	22.92
Marjakaste	20	24.97	0.09	0.01	6.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		827.06	33.24	24.82	118.68

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

Nädala keskmine:	840.26	31.93	25.61	122.43
10 päeva keskmine:	758.44	28.01	24.47	108.27

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.