

Koolilõuna nädalamenüü 14-17.09.2020
Tartu KJPG

vanus 16-19 ja enam

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanastrooganov	150	158.71	12.11	8.61	8.50
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33.05	0.74	1.42	5.33
Keedetud kurkumiriis	60	81.77	1.62	0.69	17.22
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
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	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
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
Ploomi ja lillkapsa snäkid	150	48.53	1.73	0.60	10.50
Kokku		805.22	29.29	27.54	113.49

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - aedviljasupp mahekartuliga	300	216.97	11.12	13.34	14.48
Rabarberi-rukkivaht	150	186.16	2.52	0.66	43.87
Pria piimatooded	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja kurgisnäkid	150	48.53	1.73	0.60	10.50
Kokku		794.46	27.79	22.20	123.46

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	60	140.09	13.37	9.63	0.32
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Kartulipuder mahekartulist	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud täisterariis	60	72.92	1.32	1.00	13.73
Peedisalat mustsõstraga	60	36.30	0.88	1.34	5.52
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		810.94	30.82	33.20	100.29

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš sealihaga mahekartuliga	300	230.18	9.09	12.20	21.59
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kakao - jogurtidessert	120	156.20	6.60	3.68	23.44
Aedmaasikamoos	10	18.10	0.04	0.00	4.50
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		832.65	28.66	27.15	118.19

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

Nädala keskmine:	648.65	23.31	22.02	91.09
10 päeva keskmine:	744.46	27.62	23.81	106.76

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.