Koolilõuna nädalamenüü 21.09 - 24.09.2020 Saara Piusi nädal

Tartu KJPG vanus 16-19 ja enam

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,	Süsivesikud, g
Koorene kalkunikaste	150	144.35	9.41	7.96	9.31
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	60	17.40	1.43	0.13	3.53
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Valge redise - porgandisalat	60	16.51	0.60	0.16	3.77
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	18.81	0.75	0.24	4.20
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
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)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
	Kokku	856.16	26.43	28.51	127.46

Teisipäev Saara Piusi supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,	Süsivesikud, g
Maheveisehakklihasupp läätsedega	300	284.72	16.38	16.56	18.66
Puuviljasalat	150	62.63	0.74	0.52	15.27
Vaniljekaste	20	24.56	0.60	0.50	4.31
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	278.88	8.12	4.06	50.65
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
	Kokku	785.20	31.35	25.96	108.93

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112.19	12.15	6.75	0.89
Šampinjonikaste	100	84.47	1.16	7.21	3.91
Ahjuporgandi ribad	60	30.50	0.70	1.08	5.24
Kartulipuder mahekartulist	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud makaronid	60	95.81	2.50	1.76	17.16
Hapukapsa - peedisalat	60	32.63	0.72	1.32	4.51
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	278.88	8.12	4.06	50.65
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
	Kokku	871.05	32.07	33.30	113.49

Neljapäev Saara Piusi magustoidu retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,	Süsivesikud, g
Selge kalasupp mahekartuliga	300	185.70	10.97	7.98	18.56
Marjatarretis	150	160.33	3.83	0.02	35.71
Vahukoor kookoshelvestega	30	109.01	0.78	10.80	2.21
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
	Kokku	831.39	28.70	26.63	119.30

Reede Saara Piusi praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,	Süsivesikud, g
	Kokku	0.00	0.00	0.00	0.00

Nädala keskmine:	668.76	23.71	22.88	93.83
10 päeva keskmine:	658.71	23.51	22.45	92.46

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