

Koolilõuna nädalamenüü 31.08 - 03.09.2020

vanus 16-19 ja enam

Tartu KJPG

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	150	153.91	8.80	10.68	6.23
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	60	17.33	1.54	0.18	3.28
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Jääkapsasalat tilliga	60	28.72	0.68	2.23	1.87
Peet, porgand, porru, paprika	60	19.55	0.86	0.18	4.10
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	15	82.47	3.42	6.56	3.72
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
Oun ja kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00
Kokku		797.10	26.59	34.12	100.05

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp mahekartuliga	300	322.34	11.25	21.62	22.72
Karamellpuding	150	264.57	2.34	1.88	58.97
Jõhvikapüree	20	11.69	0.07	0.13	2.85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		832.19	20.07	26.94	129.36

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud saidafilee	60	78.74	11.65	3.54	0.03
Piimakaste	100	86.69	2.00	6.33	5.76
Aurutatud rohelistes herned	60	42.12	3.12	0.24	8.16
Kartulipuder mahekartulist	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud täisterariis	60	72.92	1.32	1.00	13.73
Peedisalat jogurtiga	60	26.34	1.06	0.26	4.95
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	60	24.45	0.93	0.24	5.06
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		882.16	31.97	30.02	122.43

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp mahekartuliga	300	318.65	21.79	15.95	22.18
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	218.61	7.68	2.63	40.87
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		871.61	41.84	25.54	118.70

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

Nädala keskmine:	676.61	24.09	23.32	94.11
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.