XL lõuna nädalamenüü 31.08 - 03.09.2020
Tartu KJPG

Esmaspäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Kodune sealihakaste	200	205.22	11.74	14.24	8.30
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	65	18.77	1.67	0.19	3.56
Keedetud riis	65	84.10	1.64	0.71	17.75
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Jääkapsasalat tilliga	75	35.90	0.85	2.78	2.34
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	20	109.96	4.56	8.74	4.97
Maitsevesi	200	3.81	0.14	0.18	0.95
Pria piimatoode	250	131.00	7.90	6.25	11.05
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	1134.74	41.61	50.98	132.37

Teisipäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Kanarisoto	350	414.66	19.00	14.91	51.91
Röstitud suvikõrvits	65	51.27	1.24	4.07	2.83
Valge redise - kurgisalat	65	8.95	0.56	0.07	1.94
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	65	14.32	0.59	0.15	3.22
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Karamellpuding	150	264.57	2.34	1.88	58.97
Jõhvikapüree	20	11.69	0.07	0.13	2.85
Vesi	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Pria piimatoode	250	131.00	7.90	6.25	11.05
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
	Kokku	1415.00	43.99	48.97	202.33

Kolmapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Küpsetatud saidafilee	100	131.23	19.42	5.90	0.05
Piimakaste	100	86.69	2.00	6.33	5.76
Aurutatud rohelised herned	65	45.63	3.38	0.26	8.84
Kartulipuder	65	89.19	1.89	3.07	13.84
Keedetud täisterariis	65	78.99	1.43	1.08	14.88
Peedisalat jogurtiga	65	28.54	1.14	0.28	5.36
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	65	26.49	1.01	0.26	5.48
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Puuvilja mahlajook	200	51.84	0.39	0.00	12.57
Pria piimatoode	250	131.00	7.90	6.25	11.05
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	1176.50	50.40	44.66	145.29

Neljapäev	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud, g**	**Rasvad, g**	**Süsivesikud, g**
Pikkpoiss veiselihast	100	178.99	18.02	7.44	10.34
Hapukoore - mädarõikakaste	100	87.91	1.04	6.35	7.12
Röstitud punane peet ürtidega	65	39.51	1.25	0.81	6.84
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Kirju punasekapsasalat	65	32.96	0.74	1.80	4.16
Porgand, tomat, aurutatud brokoli, redis	65	16.09	0.94	0.17	3.29
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	218.61	7.68	2.63	40.87
Vesi	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Pria piimatoode	250	131.00	7.90	6.25	11.05
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	1361.53	54.67	47.44	182.56

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

Nädala keskmine:	1017.56	38.14	38.41	132.51
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