XL lõuna 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	200	218.81	18.30	13.37	6.71
Aurutatud rohelised oad	65	21.29	1.33	0.08	4.99
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Keedetud riis köögiviljadega	65	82.71	2.03	0.69	17.41
Valge redise - hapukooresalat	65	28.94	0.85	2.01	2.35
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	65	20.96	0.80	0.16	4.52
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Õunamahlajook	200	76.80	0.14	0.14	18.72
Pria piimatooted	250	131.00	7.90	6.25	11.05
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
	Kokku	1173.71	46.12	44.92	151.00

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Praetud heigifilee	100	220.14	17.89	12.12	10.20
Külm jogurtikaste	100	52.22	3.21	2.45	4.39
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	65	23.66	1.38	0.71	3.96
Keedetud mahekartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud riis	65	84.10	1.64	0.71	17.75
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	65	44.52	1.18	2.84	3.99
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat	65	32.60	0.59	1.80	4.00
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Marjane sepikuvorm	120	289.27	7.17	3.14	58.72
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
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
	Kokku	1454.67	54.24	51.30	198.10

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kanalihatükid	100	143.43	23.22	5.12	1.01
Karrikaste	100	88.65	2.74	5.40	7.58
Aurutatud mais	65	64.22	1.96	0.51	13.46
Keedetud makaronid	65	103.79	2.70	1.91	18.59
Kartulipuder mahekartulist	65	89.19	1.89	3.07	13.84
Porgandi - lillkapsasalat	65	43.86	0.68	2.83	4.76
Peet, hapukapsas, tomat, oad	65	18.02	0.83	0.12	3.69
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Kummeli tee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatoode	250	131.00	7.90	6.25	11.05
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
	Kokku	1207.44	53.93	46.49	145.32

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunipada köögiviljadega	200	199.29	13.98	12.65	8.15
Hautatud punane kapsas	65	41.86	0.94	0.12	9.71
Keedetud riis	65	84.10	1.64	0.71	17.75
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Kõrvitsa - õunasalat	65	30.19	0.42	0.78	5.94
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	65	19.97	0.93	0.18	4.21
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Jogurti - maasikatarretis	150	156.60	4.79	5.06	22.92
Marjakaste	20	24.97	0.09	0.01	6.00
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
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
	Kokku	1272.09	45.61	47.80	167.97

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

Nädala keskmine:	1021.58	39.98	38.10	132.48
10 päeva keskmine:	1019.57	39.06	38.26	132.49

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