XL Koolilõuna nädalamenüü 07-10.12.2020 vanus 16-19 ja enam

Tartu KJPG

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	200	256.44	11.54	15.49	18.02
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Keedetud makaronid	100	159.68	4.16	2.94	28.60
Keedetud tatar	100	119.23	4.17	1.40	23.21
Koorene porgandisalat	75	26.57	0.91	0.45	5.51
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	75	16.73	0.90	0.13	3.28
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Hibiskuse tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	250	131.00	7.90	6.25	11.05
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Mandariin ja lillkapsa snäkid	150	39.30	1.73	0.23	8.78
	Kokku	1250.33	44.16	47.86	163.78

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapada	200	145.03	10.18	7.89	9.79
Hautatud köögiviljad	60	43.75	0.69	2.53	5.17
Keedetud täisterariis	100	121.53	2.21	1.66	22.89
Keedetud mahekartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Kõrvitsa - kurgisalat	75	23.84	0.48	1.57	2.43
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	75	18.06	0.77	0.19	4.03
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Vesi	180	0.00	0.00	0.00	0.00
Jõhvika-mannavaht	100	99.90	1.08	0.22	23.48
Pria piimatooted	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	1186.16	37.59	41.56	168.24

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkunilihatükid	100	152.42	20.54	7.52	0.69
Koore - sinepikaste	100	116.67	1.24	10.21	5.20
Aurutatud porgand, hernes	60	31.17	1.86	0.24	6.39
Kartulipuder	100	137.21	2.91	4.72	21.29
Keedetud kurkumiriis	100	136.28	2.70	1.14	28.70
Hapukapsasalat	75	32.53	0.79	1.28	4.59
Kaalikas, peet, maheporgand, jõhvikas	75	25.43	0.75	0.30	5.72
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
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 salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
	Kokku	1273.13	51.09	54.26	152.42

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjukalafilee kurgi - koorekastmes	200	222.02	13.25	16.56	4.92
Keedetud mahekartulid	100	104.02	2.66	0.14	23.66
Keedetud täisterapasta	100	174.92	5.20	4.76	26.00
Kapsasalat paprikaga	75	18.49	0.82	0.16	4.16
Jääsalat, peet, mais, porru	75	34.41	1.45	0.30	6.92
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Vesi	180	0.00	0.00	0.00	0.00
Kakaopuding	150	202.66	4.45	3.79	36.82
Marja toormoos	20	18.94	0.13	0.06	4.65
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
	Kokku	1339.83	40.63	47.06	187.87

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

Nädala keskmine:	1009.89	34.69	38.15	134.46
10 päeva keskmine:	1036.31	35.99	38.40	139.54

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