XL lõuna nädalamenüü 14-17.09.2020 vanus 16-19 ja enam

Tartu KJPG

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---|---|---|---|---|---|
| Kanastrooganov | 200 | 211.62 | 16.15 | 11.48 | 11.33 |
| Küpsetatud kaalikapulgad | 65 | 35.80 | 0.80 | 1.54 | 5.77 |
| Keedetud kurkumiriis | 65 | 88.58 | 1.76 | 0.74 | 18.66 |
| Keedetud tatar | 65 | 77.50 | 2.71 | 0.91 | 15.08 |
| Porgandi - porrulaugusalat | 65 | 32.80 | 0.72 | 1.55 | 4.77 |
| Hiinakapsas, kurk, redis, peet | 65 | 14.50 | 0.78 | 0.11 | 2.84 |
| Kastmevalik salatitele | 20 | 112.55 | 0.20 | 12.13 | 0.94 |
| Seemnesegu | 10 | 54.98 | 2.28 | 4.37 | 2.48 |
| Hibiskuse 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 lillkapsa snäkid | 150 | 48.53 | 1.73 | 0.60 | 10.50 |
| | Kokku | 1125.71 | 43.55 | 43.95 | 142.73 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---|---|---|---|---|---|
| Linnulihakotlet | 100 | 226.28 | 19.43 | 8.48 | 18.29 |
| Koorekaste peterselliga | 100 | 108.19 | 1.41 | 9.11 | 5.47 |
| Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised herned | 65 | 21.83 | 1.22 | 0.21 | 4.68 |
| Keedetud pärl kuskuss | 65 | 81.48 | 2.50 | 1.69 | 14.22 |
| Keedetud makaronid | 65 | 103.79 | 2.70 | 1.91 | 18.59 |
| Kapsasalat tilliga | 65 | 29.58 | 0.71 | 1.75 | 3.42 |
| Jääsalat, porgand, redis, kaalikas | 65 | 15.65 | 0.67 | 0.16 | 3.49 |
| Kastmevalik salatitele | 20 | 112.55 | 0.20 | 12.13 | 0.94 |
| Seemnesegu | 10 | 54.98 | 2.28 | 4.37 | 2.48 |
| Rabarberi-rukkivaht | 150 | 186.16 | 2.52 | 0.66 | 43.87 |
| 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) | 90 | 264.21 | 7.69 | 3.85 | 47.99 |
| Pirn ja kurgisnäkid | 150 | 48.53 | 1.73 | 0.60 | 10.50 |
| | Kokku | 1384.22 | 50.94 | 51.17 | 185.00 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---|---|---|---|---|---|
| Ahjulõhefileetükid | 100 | 233.49 | 22.27 | 16.04 | 0.54 |
| Valge kaste maitserohelisega | 100 | 83.48 | 1.90 | 6.04 | 5.67 |
| Aurutatud brokoli | 65 | 19.96 | 1.99 | 0.22 | 3.48 |
| Kartulipuder mahekartulist | 65 | 89.19 | 1.89 | 3.07 | 13.84 |
| Keedetud täisterariis | 65 | 78.99 | 1.43 | 1.08 | 14.88 |
| Peedisalat mustsõstraga | 65 | 39.33 | 0.96 | 1.45 | 5.98 |
| Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes | 65 | 25.74 | 1.35 | 0.21 | 5.53 |
| Kastmevalik salatitele | 20 | 112.55 | 0.20 | 12.13 | 0.94 |
| Seemnesegu | 10 | 54.98 | 2.28 | 4.37 | 2.48 |
| 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 paprika snäkid | 150 | 46.28 | 0.75 | 0.35 | 11.40 |
| | Kokku | 1212.35 | 51.60 | 55.66 | 130.05 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---|---|---|---|---|---|
| Sealihakaste ürtidega | 200 | 242.53 | 11.99 | 17.74 | 9.40 |
| Hautatud hapukapsas | 65 | 61.30 | 0.71 | 2.42 | 9.27 |
| Keedetud tatar | 65 | 77.50 | 2.71 | 0.91 | 15.08 |
| Ahjukartulid ürtidega mahekartulist | 65 | 84.14 | 1.85 | 1.78 | 15.68 |
| Vitamiinisalat | 65 | 14.16 | 0.57 | 0.15 | 3.12 |
| Jääsalat, peet, mais, porru | 65 | 29.82 | 1.25 | 0.26 | 6.00 |
| Kastmevalik salatitele | 65 | 365.79 | 0.64 | 39.41 | 3.05 |
| Seemnesegu | 20 | 109.96 | 4.56 | 8.74 | 4.97 |
| Kakao - jogurtidessert | 120 | 156.20 | 6.60 | 3.68 | 23.44 |
| Aedmaasikamoos | 10 | 18.10 | 0.04 | 0.00 | 4.50 |
| 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 |
| Banaan ja porgandi snäkid | 150 | 103.28 | 1.65 | 0.53 | 24.00 |
| | Kokku | 1687.33 | 49.01 | 86.14 | 182.87 |

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Nädala keskmine: | 1081.92 | 39.02 | 47.39 | 128.13 |
| 10 päeva keskmine: | 1051.75 | 39.50 | 42.74 | 130.30 |

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