

XL lõuna nädalamenüü 21.09 - 24.09.2020
Tartu KJPG
Saara Piusi nädal
vanus 16-19 ja enam

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalkunikaste	200	192.47	12.55	10.61	12.41
Aurutatud brokoli ja rohelistes oad	65	18.85	1.55	0.14	3.82
Keedetud tatar	65	77.50	2.71	0.91	15.08
Keedetud riis	65	84.10	1.64	0.71	17.75
Valge redise - porgandisalat	65	17.89	0.65	0.18	4.08
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	65	20.38	0.81	0.26	4.55
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 piimatoode	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		1131.80	40.27	40.42	156.55

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihalasand	350	818.15	40.34	46.59	61.30
Hiinakapsasalat värskes kurgiga	65	23.37	0.90	1.47	1.97
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	65	16.90	1.00	0.17	3.57
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Puuviljasalat	150	62.63	0.74	0.52	15.27
Vaniljekaste	20	24.56	0.60	0.50	4.31
Vesi	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Pria piimatoode	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		1593.70	63.20	76.84	167.75

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihtakütid sinepiga	100	186.98	20.25	11.25	1.48
Šampinjoniaste	100	84.47	1.16	7.21	3.91
Ahjuvõrgandi ribad	65	33.04	0.76	1.17	5.68
Kartulipuder mahekartulist	65	89.19	1.89	3.07	13.84
Keedetud makaronid	65	103.79	2.70	1.91	18.59
Hapukapsa - peedisalat	65	35.34	0.78	1.43	4.89
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	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
Kokku		1198.89	49.03	53.98	132.68

Neljapäev	Saara Piusi magustoidu retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud meriahvenafillee		100	191.58	21.78	11.65	0.01
Koorekaste tilliga		100	108.30	1.42	9.11	5.50
Rõstitud rooskapsas		65	37.43	2.28	2.27	2.86
Keedetud bulgur		65	85.54	2.25	0.25	17.68
Keedetud riis kõogiviljadega		65	82.71	2.03	0.69	17.41
Kõrvitsa ja porgandisalat		65	27.75	0.54	1.42	3.83
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis		65	17.50	0.85	0.75	3.89
Kastmevalik salatitele		20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu		10	54.98	2.28	4.37	2.48
Marjatarretis		150	160.33	3.83	0.02	35.71
Vahukoor kookshelvestega		30	109.01	0.78	10.80	2.21
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
Arbuus ja kaalika snäkid		150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku			1460.47	55.79	64.43	167.77

Reede	Saara Piusi praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kokku			0.00	0.00	0.00	0.00

Nädala keskmine:	1076.97	41.66	47.13	124.95
10 päeva keskmine:	1079.45	40.34	47.26	126.54

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete 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.