

Koolilõuna nädalamenüü 19.11-23.11.2018

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasium

1.70 €

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniliha mango-karrikastmes	160	256.27	13.60	16.14	14.90
Aurutatud köögiviljad	60	18.49	1.53	0.14	3.72
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	30.39	0.57	2.11	2.57
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	16.60	0.69	0.15	3.34
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Kummeli-apelsiniit	200	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljasepik	30	70.80	3.60	0.93	12.00
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		799.52	29.15	25.50	117.39

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsaborš veiselihaga	300	235.25	14.62	8.79	25.02
Hapukoor, R 10%	10	11.90	0.30	1.00	0.42
Astelpaju-mannakreem	150	323.85	4.45	14.29	45.02
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljasepik	30	70.80	3.60	0.93	12.00
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		844.08	29.20	27.15	123.97

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	180	257.06	9.43	19.93	10.71
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud sarvekese	60	100.54	2.51	2.23	17.18
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Hapukapsas, porgand, tomat, sibul	50	12.54	0.50	0.13	2.55
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Puuvilja mahlajook	200	51.84	0.39	0.00	12.57
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljasepik	30	70.80	3.60	0.93	12.00
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		884.75	30.75	30.84	124.78

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	217.16	8.56	13.46	16.58
Rõstitud sepikuuubikud	40	173.88	5.92	1.26	34.65
Kõrvitsaseemned, rõstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Õli - basilikukaste	5	41.37	0.03	4.51	0.36
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167.95	6.17	5.26	23.82
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	20	44.00	1.00	0.20	9.14
Õne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Mahe maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		870.44	27.88	29.26	125.34

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala-köögiviljakaste	150	324.91	18.60	19.15	21.21
Kartulipuder	150	84.79	1.99	6.36	5.16
Vitamiinisalat	50	10.89	0.44	0.12	2.40
Peet, mais, hernes, porru	50	28.92	1.32	0.19	5.83
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Õunamahlajook	200	76.80	0.14	0.14	18.72
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	20	44.00	1.48	0.30	8.18
Rehe rukkivormileib	20	44.00	1.00	0.20	9.14
Õne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		832.37	30.33	30.24	112.83

Nädala keskmine:	846.23	29.46	28.60	120.86
10 päeva keskmine:	839.89	28.49	28.10	121.09

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [evelyn.bauman@balticrest.com](mailto:evelyn.bauman@balticrest.com)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.