

Koolilõuna nädalamenüü 08.10-12.10.2018
Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasium

1.70

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihagulašš	150	192.33	2.45	11.62	13.51
Urdised ahjukõogiviljad	60	47.86	1.32	1.99	6.98
Keedetud täisterapasta	60	86.54	2.73	1.90	13.65
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Aedviljasalat õuna ja sidrunimahlagaga	50	29.90	0.45	2.10	2.79
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
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
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õnne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe speltajahust vahvlid	20	76.20	2.60	0.48	14.74
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		852.78	22.03	28.51	122.06

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihasupp	300	285.29	12.00	19.15	17.28
Kakao - jogurtidessert	150	164.88	8.25	4.61	21.81
Aedmarjamoos	30	66.00	0.00	0.00	16.50
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
Õnne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe speltajahust vahvlid	30	114.30	3.90	0.72	22.11
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		846.90	30.81	27.36	118.90

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-kodujuustu-tomativorm	80	97.60	11.75	4.00	2.83
Hapukoorekaste	80	111.51	1.08	9.28	6.22
Aurutatud brokoli	60	27.41	1.84	1.19	3.22
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Hiiinakapsasalat paprikaga	50	27.92	0.81	1.90	2.28
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6.49	0.27	0.07	1.27
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Kummeli-apelsinittee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
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
Õnne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe speltajahust vahvlid	30	114.30	3.90	0.72	22.11
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		844.71	29.27	29.80	114.81

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-kõogiviljasupp	300	229.63	9.49	14.54	16.60
Paks kuivatatud puuviljadest kissell	150	215.26	1.58	0.29	52.24
Vahukoor	30	105.96	0.75	10.50	2.10
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Mahe maisivahvlid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		811.01	18.48	29.26	121.69

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiselihakaste	150	184.71	7.37	12.70	10.90
Aurutatud kõogiviljad	60	20.15	1.13	0.19	4.32
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Porgandi - valge redisesalat	50	36.97	0.48	2.62	3.44
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	16.60	0.69	0.15	3.34
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Maitsevesi apelsiniga	200	4.31	0.11	0.01	1.02
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Mahe maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		788.43	21.80	26.73	119.87

Nädala keskmine:	828.77	24.48	28.33	119.47
10 päeva keskmine:	840.36	26.72	28.33	120.02

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.