

Koolilõuna nädalamenüü 10.09-14.09.2018

Tartu Kristiaan Jaak Petersoni Gümnaasium

1.70

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	300	500.75	17.83	19.52	63.64
Kaalika-jõhvikasalat	50	36.96	0.43	2.65	3.54
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
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	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		875.74	28.43	29.39	126.85

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - lillkapsasupp	300	295.24	12.22	20.60	17.36
Õuna - kirsi mannavahat	150	210.29	2.12	0.20	49.67
Piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Rukkisepik	10	26.00	0.89	2.80	4.66
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		858.65	27.99	31.11	125.39

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	180	251.08	13.70	17.87	9.58
Aurutatud roheline hernes	60	46.33	3.43	0.26	8.98
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Porgandisalat suvikõrvitsaga	50	23.29	0.55	1.17	3.14
Hapakapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6.49	0.27	0.07	1.27
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Mustsõstraga maitsevesi	200	3.05	0.07	0.02	0.82
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
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
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		839.55	33.65	26.49	120.18

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	300	259.59	10.81	9.46	33.06
Hapukoor, R 20 %	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Maasikasmuuti	150	157.75	3.57	2.66	29.77
Karamellisseritid müsli	30	134.55	3.94	4.83	20.12
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
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Tume kukkel	10	26.20	0.95	0.18	5.21
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		796.95	23.99	24.98	121.66

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa - hakklihahautis	180	223.33	8.93	17.36	9.64
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Kuskuss keedetud	60	115.65	3.84	1.50	21.87
Peedi - küüslaugusalat	50	32.23	0.81	1.10	4.82
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Kakao ilma suhkruta	200	108.26	6.12	5.26	8.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
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
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		846.63	29.02	29.76	119.74

Nädala keskmine:	843.50	28.61	28.34	122.76
10 päeva keskmine:	836.42	30.20	28.23	120.14

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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.