

Koolilõuna nädalamenüü 17.09-21.09.2018

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-apelsiniitee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
<b>Kokku</b>		<b>811.52</b>	<b>28.31</b>	<b>26.13</b>	<b>119.56</b>

Teisipäev	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	5	15.65	0.46	0.51	2.32
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 varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
<b>Kokku</b>		<b>821.03</b>	<b>27.69</b>	<b>30.15</b>	<b>117.95</b>

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	5	11.85	0.50	0.04	2.39
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Mahe maisivahvlid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
<b>Kokku</b>		<b>840.40</b>	<b>27.81</b>	<b>30.08</b>	<b>117.94</b>

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	300	217.16	8.56	13.46	16.58
Rõstitud sepikukuubikud	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				
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	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Tume kukkel	10	26.20	0.95	0.18	5.21
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
<b>Kokku</b>		<b>861.34</b>	<b>28.82</b>	<b>29.08</b>	<b>123.53</b>

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala-köögiviljavorm	300	324.91	18.60	19.15	21.21
Valge kaste maitserohelisega	75	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	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Õunamahlajook	200	76.80	0.14	0.14	18.72
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	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
<b>Kokku</b>		<b>858.10</b>	<b>32.67</b>	<b>30.70</b>	<b>117.48</b>

Nädala keskmine:	838.48	29.06	29.23	119.29
10 päeva keskmine:	840.99	28.84	28.79	121.03

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.