

Koolilõuna nädalamenüü 21.01-25.01.2019

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasium

1.7

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
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
Hiiinakapsa - 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
Roheline pirniõe tee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
<b>Kokku</b>		<b>801.42</b>	<b>27.93</b>	<b>26.21</b>	<b>117.13</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Värskekapsaborš veiselihaga	300	235.25	14.62	8.79	25.02
Hapukoor, R 10%	20	23.80	0.60	2.00	0.84
Mannapuding	150	294.99	5.28	13.27	38.51
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
<b>Kokku</b>		<b>829.75</b>	<b>28.29</b>	<b>27.48</b>	<b>119.59</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
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
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
<b>Kokku</b>		<b>873.33</b>	<b>29.05</b>	<b>31.64</b>	<b>121.52</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögivilja-juustupüreesupp	300	180.40	7.35	11.93	11.96
Rõstitud sepikukuubikud	40	173.88	5.92	1.26	34.65
Kõrvitsaseemned, rõstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Õli - basiilikukaste	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				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
<b>Kokku</b>		<b>870.27</b>	<b>28.92</b>	<b>28.91</b>	<b>125.80</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Uleküpsetatud heigifilee tomati ja juustuga	60	127.29	11.36	7.83	3.03
Valge kaste maitserohelisega	60	67.83	1.59	5.09	4.13
Kartulipuder	90	113.32	2.78	2.41	20.66
Keedetud täisterariis	90	106.99	1.98	1.23	20.60
Vitamiinisalat	60	13.07	0.52	0.14	2.88
Peet, mais, hernes, porru	50	28.92	1.32	0.19	5.83
Kastmevalik salatitele	12	67.53	0.12	7.28	0.56
Õunamahlajook	200	76.80	0.14	0.14	18.72
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
<b>Kokku</b>		<b>859.10</b>	<b>27.42</b>	<b>27.75</b>	<b>127.11</b>

Nädala keskmine:	846.77	28.32	28.40	122.23
10 päeva keskmine:	845.13	27.65	28.30	121.64

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.