

Koolilõuna nädalamenüü 03.09-07.09.2018

1.70 €

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kanapasta minitomatitega	300	374.50	21.51	15.37	37.27
Peedi - kurgi salat	50	40.31	0.70	2.59	3.69
Jääsalat, porgand, kurk, hernes	50	16.31	0.99	0.14	3.30
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Puuvilja mahlajook	200	51.84	0.39	0.00	12.57
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
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 paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		830.47	33.15	25.74	118.13

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp veiselihaga	300	182.58	11.52	7.12	18.81
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kakaokissell	150	188.40	5.10	4.32	31.46
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Jassi seemneleib	20	62.00	2.20	2.86	6.16
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
Kokku		783.76	27.97	24.45	119.52

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihastrooganov	180	211.73	10.72	14.95	9.37
Aurutatud brokoli	60	27.41	1.84	1.19	3.22
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Porgandi - valge redisesalat	50	36.97	0.48	2.62	3.44
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Kamajook	200	146.22	6.86	4.72	19.60
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	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Mahe maisivahvlid	10	37.50	0.80	0.06	8.40
Ploom ja salatilihed näksimiseks	150	59.19	1.04	0.83	12.94
Kokku		854.77	31.98	30.25	118.16

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp	300	296.95	14.29	17.04	21.56
Vaniilje-kooretarretis	130	187.79	5.75	8.06	22.96
Vaarika - mustsõstra toormoos	50	76.48	0.37	0.16	19.01
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	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Täisterasepik	10	27.90	1.00	3.40	4.90
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		832.03	28.46	31.22	117.62

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	80	158.44	15.07	11.02	0.02
Piimakaste basiilikuga	60	68.51	2.12	4.56	5.01
Aurutatud liilkapsas taluvõi ja värsked tilliga	60	21.84	1.27	0.65	3.66
Kartulipuder	60	75.55	1.85	1.61	13.77
Keedetud kurkumiris	60	81.77	1.62	0.69	17.22
Kapsasalat punase redisega	50	30.41	0.67	1.62	3.87
Porgand, peet, hernes, porru	50	21.54	1.23	0.18	4.31
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Must tee sidruniga	200	0.62	0.03	0.01	0.14
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
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Õnne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		845.66	37.34	28.92	114.20

Nädala keskmine:
10 päeva keskmine:

829.33	31.78	28.11	117.53
--------	-------	-------	--------

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta kättesaadav.

Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta. Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.