

## Koolilõuna nädalamenüü 14.01-18.01.2019

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hakklihapilaff	300	514.31	15.97	21.36	64.65
Kapsasalat tilliga	50	22.76	0.55	1.35	2.63
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
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115.85	3.74	1.67	21.30
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
<b>Kokku</b>		<b>863.24</b>	<b>26.29</b>	<b>29.95</b>	<b>124.37</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana - lillkapsasupp	300	295.24	12.22	20.60	17.36
Õuna - kirsi mannaaht	150	210.29	2.12	0.20	49.67
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
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 punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
<b>Kokku</b>		<b>838.98</b>	<b>26.89</b>	<b>27.91</b>	<b>123.50</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
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
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6.49	0.27	0.07	1.27
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Hibiskuse-pärnaõietee	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)	90	260.66	8.42	3.75	47.92
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
<b>Kokku</b>		<b>819.75</b>	<b>31.70</b>	<b>27.46</b>	<b>115.66</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
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
Karamelliseritud müsli	30	134.55	3.94	4.83	20.12
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
<b>Kokku</b>		<b>810.96</b>	<b>24.37</b>	<b>25.49</b>	<b>123.59</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ühepäjatoit sealihaga	300	260.38	4.45	12.53	21.27
Punapeedi - rohelinehernesalat	50	46.70	1.07	2.61	4.98
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Kakao	200	189.26	6.12	5.26	28.36
Pria piim, R 2.5 %	200	106.00	6.00	5.00	9.60
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
<b>Kokku</b>		<b>884.52</b>	<b>25.62</b>	<b>30.19</b>	<b>118.16</b>

Nädala keskmine:	843.49	26.97	28.20	121.05
10 päeva keskmine:	847.55	29.25	28.27	120.69

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