

Koolilõuna nädalamenüü 10.12-14.12.2018

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme strooganov	150	173.18	8.99	12.44	6.90
Ürdised ahjuköögiviljad	60	47.86	1.32	1.99	6.98
Keedetud täisterapasta	60	86.54	2.73	1.90	13.65
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Aedviljasalat õuna ja sidrunimahlaga	50	29.90	0.45	2.10	2.79
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
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)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		867.93	29.53	30.00	122.76

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihasupp	300	285.29	12.00	19.15	17.28
Kakao - jogurtidessert	150	164.88	8.25	4.61	21.81
Aedmarjamoos	30	66.00	0.00	0.00	16.50
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	289.62	9.35	4.16	53.25
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		857.01	31.10	28.37	120.84

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-kodujuustu-tomativorm	80	97.60	11.75	4.00	2.83
Hapukoorekaste	80	111.51	1.08	9.28	6.22
Aurutatud brokoli	60	27.41	1.84	1.19	3.22
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Hiinakapsasalat paprikaga	50	27.92	0.81	1.90	2.28
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6.49	0.27	0.07	1.27
Kastmevalik salatitele	12	67.53	0.12	7.28	0.56
Kummeli-apelsinitee	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)	100	289.62	9.35	4.16	53.25
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		837.95	29.53	29.00	116.61

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-köögiviljasupp	300	229.63	9.49	14.54	16.60
Paks kuivatatud puuviljadest kissell	150	215.26	1.58	0.29	52.24
Vahukoor	30	105.96	0.75	10.50	2.10
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 redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		835.61	19.84	29.12	126.46

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiselihakaste	150	184.71	7.37	12.70	10.90
Aurutatud köögiviljad	60	20.15	1.13	0.19	4.32
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Porgandi - valge redisesalat	50	36.97	0.48	2.62	3.44
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	16.60	0.69	0.15	3.34
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Kakao	200	151.70	5.60	4.80	20.77
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 lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		866.35	25.98	30.71	125.18

Nädala keskmine:	852.97	27.20	29.44	122.37
10 päeva keskmine:	850.97	29.04	28.60	122.17

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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.