Koolilõuna nädalamenüü 17.12-20.12.2018
Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	241.65	9.62	18.52	9.57
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Lillkapsas, tomat, varsseller	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
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 porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
	Kokku	875.94	29.83	30.44	124.98

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	300	237.98	13.13	7.76	29.33
Hapukoor, R 20 %	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Õuna-mustsõstra mannavaht	100	128.88	1.30	0.20	30.32
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)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
	Kokku	695.64	25.57	20.25	105.21

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhepasta	300	383.18	21.65	15.82	39.36
Hiinakapsasalat tilliga	50	16.94	0.81	0.90	1.65
Peet, mais, hernes, porru	50	28.92	1.32	0.19	5.83
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
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)	100	289.62	9.35	4.16	53.25
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
	Kokku	877.62	34.92	30.39	118.48

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilapüreesupp kanalihaga	300	217.16	8.56	13.46	16.58
Kõrvitsaseemned, röstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Röstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Piparkoogid	50	247.50	3.15	10.75	34.80
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
	Kokku	858.27	24.12	30.79	123.73

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g

Nädala keskmine:	826.87	28.61	27.97	118.10
10 päeva keskmine:	838.07	27.51	28.53	120.59

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.

Kool TKJPG

Koolisöökla juhataja Svetlana Utsal