

Koolilõuna nädalamenüü 26.11-30.11.2018

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasium

1.70 €

Esmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine sealihakaste	180	272.24	3.81	15.93	13.11
Aurutatud kõõgiviljad	60	47.66	0.74	3.21	4.90
Keedetud spagetid	60	44.04	1.21	1.40	6.54
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Punapeedisalat köömnetega	50	41.89	1.09	1.19	6.70
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6.49	0.27	0.07	1.27
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Õunamahlajook	200	76.80	0.14	0.14	18.72
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õnne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		899.06	20.22	30.51	122.30

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Talupojasupp veiselihaga	300	217.83	14.28	10.33	18.28
Marjakissell	150	135.36	0.45	0.17	33.19
Riisipuding	100	217.41	2.80	13.60	20.87
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õnne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		818.03	24.55	26.86	121.68

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sügisene kanapada	160	296.55	14.17	22.52	10.17
Ahjujuurvili	60	56.48	1.22	1.37	10.44
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlaga	50	23.69	0.48	0.94	3.93
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	50	21.54	0.85	0.17	4.34
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Puuvilja mahlajook	200	51.84	0.39	0.00	12.57
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õnne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		850.65	26.29	29.71	122.39

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kuldne kalasupp	300	271.82	18.84	14.67	17.31
Kodujuustu hõrgutis mango ja banaaniga	150	207.53	5.71	2.95	37.23
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Must leib	10	24.40	0.66	0.10	5.22
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljasepik	30	70.80	3.60	0.93	12.00
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		797.20	35.76	21.98	114.43

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	80	220.43	10.57	19.82	7.88
Bechamell kaste (valge kaste)	80	56.37	2.73	1.90	7.27
Meega röstitud porgandid	60	50.08	0.74	2.09	7.97
Kartuli- kaalika kruubipuder	60	46.31	1.24	0.83	8.95
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Kapsa- ja tomatisalad õliga	50	20.86	0.53	1.11	2.65
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Roheline tee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Must leib	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljasepik	30	70.80	3.60	0.93	12.00
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		817.21	29.41	30.54	118.90

Nädala keskmine:	836.43	27.25	27.92	119.94
10 päeva keskmine:	841.33	28.35	28.26	120.40

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.