

# Koolilõuna nädalamenüü 03.12-07.12.2018

Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasium

1.70

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Linnuliha magushapus kastmes	150	232.22	14.74	12.44	13.74
Aurutatud kõögiviljad	60	20.15	1.13	0.19	4.32
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Värske kapsa - kurgisalat	50	20.83	0.52	1.09	2.69
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Puuvilja mahlajook	200	51.84	0.39	0.00	12.57
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		843.82	29.45	27.37	121.53

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lillkapsa - nuudlisupp kanalihaga	300	304.14	11.27	16.73	28.33
Maasikakissell	150	104.17	0.27	0.03	25.63
Kohupiimavaht	50	114.68	4.99	6.34	9.05
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 varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		855.87	27.01	27.72	126.91

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	150	146.75	11.39	7.75	8.17
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Ahjujuurvili	60	56.48	1.22	1.37	10.44
Kaalika-jõhvikasalat	50	36.96	0.43	2.65	3.54
Jääsalat, porgand, kurk, hernes	50	16.31	0.99	0.14	3.30
Olikaste salatite	10	71.63	0.02	8.00	0.21
Mahetatraõie tee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Ploom ja salatilehed näksimiseks	150	59.19	1.04	0.83	12.94
Kokku		827.79	30.22	28.33	117.17

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp veiselihaga	300	359.94	22.60	13.73	39.99
Leivasupp	150	213.44	6.18	0.52	45.95
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)	40	115.85	3.74	1.67	21.30
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		850.68	34.18	26.98	122.54

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	150	226.73	16.52	13.88	9.41
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud täistera penne	60	71.33	1.32	0.82	13.73
Keedetud mahe toortatar	60	74.65	2.31	0.92	14.14
Hiiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	34.24	0.91	2.18	3.07
Porgand, peet, hernes, porru	50	21.54	1.23	0.18	4.31
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Maitsevesi apelsiniga	200	4.31	0.11	0.01	1.02
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
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		866.73	33.56	28.40	121.70

Nädala keskmine:	848.98	30.88	27.76	121.97
10 päeva keskmine:				

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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.