

Koolilõuna nädalamenüü 21.01-25.01.2019
KJPG suur lõuna
2.05

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniliha mango-karrikastmes	200	320.34	17.00	20.18	18.63
Aurutatud kõogiviljad	65	20.03	1.66	0.16	4.03
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud riis	65	84.10	1.64	0.71	17.75
Hiinakapsa - aedviljasalat	75	45.59	0.86	3.16	3.86
Peet, tomat, porru, jõhvikad	75	24.89	1.04	0.22	5.00
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Roheline pirniõe tee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	289.62	9.35	4.16	53.25
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		1120.75	41.77	41.56	149.55

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli ja lillkapsavorm sealihaga	300	388.94	12.17	17.67	36.90
Külm jogurtikaste ürtidega	75	61.95	2.34	4.47	3.18
Punasekapsa - paprikasalat	150	69.09	2.41	3.30	8.92
Mannapuding	130	255.66	4.57	11.50	33.37
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
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		1270.73	39.59	47.85	165.57

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	200	285.63	10.47	22.15	11.90
Aurutatud rohelised oad	65	21.29	1.33	0.08	4.99
Keedetud sarvekese	65	108.91	2.72	2.42	18.61
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Peedisalat valge redisega	75	38.33	1.04	1.62	5.16
Hapukapsas, porgand, tomat, sibul	75	18.81	0.75	0.20	3.83
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Puuvilja mahlajook	200	51.84	0.39	0.00	12.57
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
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		1121.06	37.02	43.26	149.85

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanaliha guljašš	200	210.17	18.90	11.32	8.42
Keedetud riis	200	258.76	5.04	2.17	54.60
Hiinakapsa - apelsinisalat seemnetega	150	91.45	3.52	4.05	11.23
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167.95	6.17	5.26	23.82
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	289.62	9.35	4.16	53.25
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		1196.72	51.23	33.56	174.72

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Üleküpsetatud heigifilee tomati ja juustuga	80	169.73	15.15	10.44	4.04
Valge kaste maitserohelisega	75	84.79	1.99	6.36	5.16
Kartulipuder	100	125.92	3.09	2.68	22.95
Keedetud täisterariis	100	118.88	2.21	1.36	22.89
Vitamiinisalat	75	16.34	0.65	0.17	3.60
Peet, mais, hernes, porru	75	43.38	1.98	0.28	8.75
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Õunamahlajook	200	76.80	0.14	0.14	18.72
Pria keefir, R 2.5 %	250	130.00	8.00	6.25	10.50
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	289.62	9.35	4.16	53.25
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		1166.32	43.71	38.45	163.75

Nädala keskmine:	1175.12	42.66	40.93	160.69
10 päeva keskmine:	1193.34	43.44	41.65	161.93

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.