

Koolilõuna nädalamenüü 07.01-11.01.2019

KJPG suur lõuna

2.05

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kanapasta tomatitega	350	436.92	25.09	17.94	43.48
Peedi - kurgi salat	75	60.46	1.05	3.88	5.54
Jääsalat, porgand, kurk, hernes	75	24.47	1.48	0.21	4.95
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
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		1098.35	45.71	38.84	143.65

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud kalkunikintsuliha ürdimarinaadis	80	109.012	12.573	6.034	1.199
Külm hapukoorekaste	60	55.785	1.678	4.505	2.221
Ahjukartulid	200	272.32	5.157	8.272	45.849
Porgandi ja ananassisalat	150	104.67	1.37	5.15	15.11
Kakaokissell	150	188.40	5.10	4.32	31.46
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
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		802.46	24.45	20.33	133.46

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihastrooganov	200	235.25	11.91	16.61	10.41
Aurutatud brokoli	65	29.69	2.00	1.29	3.49
Keedetud kartulid	65	67.61	1.73	0.09	15.38
Keedetud mahe toortatar	65	80.87	2.50	1.00	15.32
Porgandi - valge redisesalat	75	55.45	0.72	3.93	5.16
Peet, hapukapsas, tomat, oad	75	20.79	0.96	0.13	4.26
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Kamajook	200	146.22	6.86	4.72	19.60
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
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		1162.03	45.78	44.46	149.51

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekaste	200	302.86	14.62	21.05	14.36
Keedetud spagetid	200	136.09	4.57	1.88	24.56
Peedisalat küüslauuga ja õliga	150	122.79	3.14	4.86	16.87
Vanilje-kooretarretis	130	187.79	5.75	8.06	22.96
Vaarika - mustsõstra toormoos	30	45.89	0.22	0.09	11.41
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		1273.04	46.04	46.94	168.60

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	80	158.44	15.07	11.02	0.02
Piimakaste basiilikuga	75	85.64	2.65	5.70	6.26
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	65	23.66	1.38	0.71	3.96
Kartulipuder	65	81.85	2.01	1.74	14.92
Keedetud kurkumiriis	65	88.58	1.76	0.74	18.66
Kapsasalat punase redisega	75	45.61	1.00	2.43	5.81
Porgand, peet, hernes, porru	75	32.31	1.84	0.26	6.47
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Must tee sidruniga	200	0.62	0.03	0.01	0.14
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 kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		1049.70	43.73	39.62	135.37

Nädala keskmine:	1077.12	41.14	38.04	146.12
10 päeva keskmine:				

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.