

Koolilõuna nädalamenüü 16.03 - 20.03.2020 vanus 16-19 ja enam
KJPG Supipäeval lisaks kolm toorsalatit

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekeste mahe lihaveise hakklihast	150	178.65	11.36	8.16	15.67
Aurutatud oad	60	17.20	1.07	0.06	4.03
Keedetud spagetid	60	41.39	1.37	0.64	7.36
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Kaalikasalat jõhvikatega	60	20.78	0.53	0.21	4.98
Hiinakapsas, kurk, porgand, peet	60	16.08	0.72	0.15	3.26
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kummeli tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		803.36	26.89	28.36	113.52

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe - mahe kartulisupp	300	247.59	10.69	17.51	12.91
Rabarberi-rukkivaht	100	215.27	2.07	0.56	51.40
Piim, R2,5%	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Kiivi ja porgandi snäkid	150	60.98	1.50	0.60	13.80
Kokku		799.87	23.02	23.55	125.83

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	50	76.21	10.27	3.76	0.35
Koore - sinepikaste	100	116.67	1.24	10.21	5.20
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Keedetud kurkumiriis	60	81.77	1.62	0.69	17.22
Ahjukartulid ürtidega	60	77.66	1.71	1.64	14.47
Hapukapsa - peedisalat	60	32.63	0.72	1.32	4.51
Porgand, varsseller, kaalikas, hernes	60	22.50	1.25	0.20	4.83
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Õuna ja tomati snäkid	150	44.40	0.68	0.43	10.20
Kokku		834.47	29.08	32.67	109.12

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana- köögiviljasupp mahe kartuliga	300	213.42	11.58	10.84	18.94
Kakao-kohupiimakreem	130	161.29	14.40	1.35	22.28
Aedmaasikamoos	25	45.25	0.10	0.00	11.25
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Banaan ja valge kapsa snäkid	150	95.93	1.73	0.38	22.28
Kokku		844.32	39.68	19.94	126.91

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Uhepajatoit sealihaga ja mahe kartuliga	300	260.56	13.97	12.75	24.88
Aurutatud hernes, mais	60	50.70	2.47	0.35	10.29
Valge redise - kurgisalat	60	8.27	0.51	0.06	1.79
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	18.82	0.77	0.73	4.28
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Apelsin ja lillkapsa snäkid	150	48.68	2.03	0.23	11.10
Kokku		766.97	28.59	26.01	110.68

Nädala keskmine:	809.80	29.45	26.11	117.21
10 päeva keskmine:	835.24	29.55	27.87	119.42

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@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.