

Koolilõuna nädalamenüü 09.09-13.09.2019

J.Westholmi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	300	432.15	17.41	14.63	57.39
Tomatikaste	60	33.33	0.81	1.00	5.58
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Valge redise - hapukooresalat	60	26.71	0.78	1.86	2.17
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19.35	0.74	0.15	4.17
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Õunamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		845.79	26.63	26.39	128.75

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sügisene kanapada seentega	150	166.26	10.81	10.07	8.65
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	60	21.84	1.27	0.65	3.66
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	60	41.09	1.09	2.62	3.68
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat	60	30.10	0.55	1.66	3.69
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Vesi	180	0.00	0.00	0.00	0.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		802.62	27.09	26.60	116.17

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	60	140.09	13.37	9.63	0.32
Valge kaste maitserohelisega	60	50.09	1.14	3.62	3.40
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Keedetud kartulid	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud riis köögiviljadega	60	76.35	1.87	0.64	16.07
Porgandi - lillkapsasalat	60	40.48	0.63	2.61	4.39
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	26.71	1.06	0.78	5.79
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Kummeli tee	250	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
Kokku		828.95	31.76	28.19	115.72

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	300	233.14	11.67	14.16	16.08
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Mõnus kohupiimakreem	150	240.85	6.89	7.59	36.57
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		906.09	33.55	30.04	126.56

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	150	153.91	8.80	10.68	6.23
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33.05	0.74	1.42	5.33
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Peedisalat	60	25.80	0.96	0.12	5.22
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20.39	1.25	0.17	4.17
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Mustsõstraga maitsevesi	200	3.05	0.07	0.02	0.82
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	49.58	1.13	0.45	12.00
Kokku		800.19	26.28	27.20	116.00

Nädala keskmine:	836.73	29.06	27.69	120.64
10 päeva keskmine:	845.81	29.81	28.27	120.75

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.