

Koolilõuna nädalamenüü 09.09-13.09.2019

J.Westholmi Gümnaasium Luise 38

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	250	360.12	14.51	12.19	47.82
Tomatikaste	40	22.22	0.54	0.66	3.72
Valge redise - hapukoosesalat	100	100.80	1.41	9.16	4.09
Ounamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	35	102.75	2.99	1.50	18.66
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		698.08	20.60	24.14	101.76

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sügisene kanapada seentega	150	166.26	10.81	10.07	8.65
Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	100	96.62	1.86	7.40	6.37
Vesi	150	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)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		681.55	22.10	22.08	99.89

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	50	116.74	11.14	8.02	0.27
Valge kaste maitserohelisega	50	41.74	0.95	3.02	2.83
Aurutatud brokoli	40	12.28	1.22	0.14	2.14
Keedetud kartulid	150	205.82	4.37	7.08	31.93
Porgandi - lillkapsasalat	100	67.47	1.04	4.35	7.32
Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
Kokku		707.67	25.68	26.12	94.93

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiljapüreesupp kalkunilihaga	250	194.28	9.72	11.80	13.40
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Mõnus kohupiimakreem	100	160.57	4.59	5.06	24.38
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		698.88	26.74	23.86	95.70

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	150	153.91	8.80	10.68	6.23
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Peedisalat	100	99.28	1.70	6.26	9.17
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	49.58	1.13	0.45	12.00
Kokku		677.21	24.03	22.34	97.57

Nädala keskmine:	692.68	23.83	23.71	97.97
10 päeva keskmine:	689.49	24.39	23.08	98.16

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

Joogivesi on koolisööklast iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.