

Koolilõuna nädalamenüü 09.09-13.09.2019

J.Westholmi Gümnaasium

		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Esmaspäev						
Makaroniid hakkliha	veisehakkliha, sarvakesed, sibul, porgand	250	360,12	14,51	12,19	47,82
Tomatkastet	sibul, porgand, purustatud tomat, küüslauk, suhkur	40	22,22	0,54	0,66	3,72
Aurutatud rohelist oad		50	16,38	1,02	0,06	3,84
Valge redise - hapukoorealat	Valge redis, hapukoor 2,5%, till	50	22,26	0,65	1,55	1,81
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand		50	16,13	0,61	0,13	3,48
Kastmevalik salatitele		10	56,28	0,10	6,06	0,47
Seemnesegu		5	2,50	0,55	0,05	0,10
Õunamahla jook	konsentreeritud mahi õuna suhkruta	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	710,83		22,13	22,83	107,36
Teisipäev						
Sügisene kanapada seentega	broilerikints, sibul, seenemix, paprika mix, jahu, hapukoor 20%	150	166,26	10,81	10,07	8,65
Aurutatud liilkapsas taluvi ja värsket tilliga		50	18,20	1,06	0,54	3,05
Keedetud riis		50	64,69	1,26	0,54	13,65
Keedetud kartulid		50	52,01	1,33	0,07	11,83
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga		50	34,24	0,91	2,18	3,07
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat		50	25,08	0,46	1,39	3,08
Kastmevalik salatitele		5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu		5	2,50	0,55	0,05	0,10
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)		80	234,85	6,84	3,42	42,66
Õun ja nuikapsa snäkid		150	48,45	0,53	0,42	11,93
	Kokku	674,42		23,78	21,72	98,24
Kolmapäev						
Ahjulõhneleetükid	õhnefilee tükid nahata	50	116,74	11,14	8,02	0,27
Valge kaste maitserohelise	piim r2,5%, jahu, või r85%	50	41,74	0,95	3,02	2,83
Aurutatud brokoli		50	15,35	1,53	0,17	2,68
Keedetud kartulid		50	68,61	1,46	2,36	10,64
Keedetud riis köögiviljadega	riis, porgand, hernes	50	63,62	1,56	0,53	13,39
Porgandi - liilkapsasalat		50	33,74	0,52	2,18	3,66
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu		50	22,26	0,88	0,65	4,83
Kastmevalik salatitele		5	28,14	0,05	3,03	0,24
Seemnesegu		5	2,50	0,55	0,05	0,10
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)		85	249,53	7,26	3,63	45,32
Ploomi ja kurgi snäkid		150	39,90	0,98	0,53	8,63
	Kokku	700,35		26,87	24,16	97,07
Neljapäev						
Köögiviljapüreesupp kalkuniliha	kartul, sibul, porgand, liilkapsas, kaalikas, kalkunikuubik, koor r35%	250	194,28	9,72	11,80	13,40
Röstitud sepikukuubikud		10	43,47	1,48	0,32	8,66
Mõnus kohupiimakreem	Kohupiimapasta 5%, loqurt m/a r2.5%, vahukoor r35%, suhkur, vaniljehuhkur, mustsõstar, vaanikad	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
Meloni ja porgandi snäkid		150	45,53	1,20	0,38	10,43
	Kokku	698,88		26,74	23,86	95,70
Reede						
Kodune sealihakaste	sealihakuubik, sibul, porgand, õli, nisujahu, hapukoor R20%, maitseroheline	150	153,91	8,80	10,68	6,23
Küpsetatud kaalikapulgad		50	27,54	0,62	1,18	4,44
Keedetud tatar		50	59,62	2,08	0,70	11,60
Keedetud kartulid		50	52,01	1,33	0,07	11,83
Peedisalat		50	21,50	0,80	0,10	4,35
Jääsalat, porgand, redis, hernes		50	16,99	1,04	0,14	3,48
Kastmevalik salatitele		10	56,28	0,10	6,06	0,47
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)		75	220,17	6,41	3,21	39,99
Pirn ja valge kapsa snäkid		150	49,58	1,13	0,45	12,00
	Kokku	662,37		22,90	22,66	95,09
Nädala keskmine:		689,37		24,48	23,05	98,69
10 päeva keskmine:		694,21		24,97	23,33	98,70

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete 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.

J.Westholmi Gümnaasium

Koolisöökla juhataja Pchela