

Koolilõuna nädalamenüü 16.09-20.09.2019

J.Westholmi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanarisoto	300	394.17	17.99	13.03	52.44
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Porgandi - porrulaugusalat	60	30.27	0.66	1.43	4.40
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13.38	0.72	0.11	2.63
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Hibiskuse tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
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
Ploomi ja lillkapsa snäkid	150	48.53	1.73	0.60	10.50
Kokku		833.73	30.04	27.71	119.36

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliha-köögivilja ahjuroog	300	379.52	16.14	22.28	30.12
Aurutatud porgand, hernes	60	31.17	1.86	0.24	6.39
Kapsasalat tilliga	60	27.31	0.65	1.62	3.16
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	60	14.32	0.61	0.15	3.20
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Vesi	200	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
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		822.42	29.67	33.30	107.72

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	60	100.90	10.89	6.25	0.43
Hautatud hapukapsas	60	56.58	0.65	2.23	8.56
Keedetud kartulid	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Peedisalat õunaga	60	46.26	0.58	2.56	5.54
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Sidrunivesi	200	1.56	0.08	0.03	0.35
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	105	308.24	8.97	4.49	55.99
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		824.36	28.11	28.92	114.87

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	300	202.94	13.05	6.38	23.48
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Puuviljasalat	150	62.63	0.74	0.52	15.27
Vahukoor	25	88.30	0.63	8.75	1.75
Pria piimatooded	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		841.05	28.93	27.77	120.04

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	153.88	9.11	10.11	7.02
Aurutatud lillkapsas	60	15.70	1.15	0.14	3.31
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Kapsasalat värske kurgiga	60	26.61	0.64	1.61	2.97
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	18.82	0.77	0.73	4.28
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Puuvilja mahlajook	200	51.84	0.39	0.00	12.57
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	278.88	8.12	4.06	50.65
Õun ja punasekapsa snäkid	150	49.80	1.35	0.42	11.48
Kokku		844.53	26.37	30.18	121.43

Nädala keskmine:	833.22	28.62	29.58	116.68
10 päeva keskmine:	834.97	28.84	28.63	118.66

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.