

Koolilõuna nädalamenüü 16.09-20.09.2019

J.Westholmi Gümnaasium Luise 38

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Kanarisoto | 250 | 328.48 | 14.99 | 10.86 | 43.70 |
| Porgandi - porrulaugusalat | 100 | 106.73 | 1.20 | 8.44 | 7.80 |
| Hibiskuse 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) | 55 | 161.46 | 4.70 | 2.35 | 29.33 |
| Ploomi ja lillkapsa snäkid | 150 | 48.53 | 1.73 | 0.60 | 10.50 |
| Kokku | | 663.42 | 22.62 | 22.25 | 95.82 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Hakkliha-köögivilja ahjuroog | 250 | 316.27 | 13.45 | 18.56 | 25.10 |
| Kapsasalat tilliga | 100 | 45.51 | 1.09 | 2.70 | 5.27 |
| 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) | 70 | 205.49 | 5.98 | 2.99 | 37.32 |
| Pirn ja salatilehe snäkid | 150 | 45.90 | 1.26 | 1.66 | 11.19 |
| Kokku | | 613.17 | 21.78 | 25.91 | 78.88 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Hautatud sealihatükid praeleemekastmes | 60 | 100.90 | 10.89 | 6.25 | 0.43 |
| Hautatud hapukapsas | 50 | 47.15 | 0.55 | 1.86 | 7.13 |
| Keedetud kartulid | 150 | 205.82 | 4.37 | 7.08 | 31.93 |
| Peedisalat õunaga | 100 | 105.24 | 1.02 | 7.30 | 9.48 |
| Sidrunivesi | 150 | 1.17 | 0.06 | 0.02 | 0.26 |
| 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 |
| Õun ja paprika snäkid | 150 | 46.28 | 0.75 | 0.35 | 11.40 |
| Kokku | | 712.05 | 23.60 | 25.85 | 97.95 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Kalaseljanka | 250 | 169.12 | 10.88 | 5.31 | 19.56 |
| Hapukoor, R 20 % | 10 | 20.40 | 0.28 | 2.00 | 0.36 |
| Puuviljasalat | 130 | 54.28 | 0.64 | 0.45 | 13.23 |
| Vahukoor | 25 | 88.30 | 0.63 | 8.75 | 1.75 |
| Pria piimatooide | 150 | 78.90 | 4.62 | 3.75 | 6.84 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 60 | 176.14 | 5.13 | 2.57 | 31.99 |
| Banaan ja porgandi snäkid | 150 | 103.28 | 1.65 | 0.53 | 24.00 |
| Kokku | | 690.41 | 23.81 | 23.36 | 97.73 |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Kalkunikaste ürtidega | 150 | 153.88 | 9.11 | 10.11 | 7.02 |
| Keedetud kartulid | 150 | 156.03 | 3.99 | 0.21 | 35.49 |
| Kapsasalat värskel kurgiga | 100 | 100.62 | 1.17 | 8.75 | 5.42 |
| Seemnesegu | 5 | 2.50 | 0.55 | 0.05 | 0.10 |
| Puuvilja mahlajook | 150 | 38.88 | 0.29 | 0.00 | 9.43 |
| 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 |
| Õun ja punasekapsa snäkid | 150 | 49.80 | 1.35 | 0.42 | 11.48 |
| Kokku | | 677.85 | 21.59 | 22.11 | 100.92 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine: | 671.38 | 22.68 | 23.89 | 94.26 |
| 10 päeva keskmine: | 682.03 | 23.25 | 23.80 | 96.11 |

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

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.