

Koolilõuna nädalamenüü 16.09-20.09.2019

J.Westholmi Gümnaasium

Esmaspäev		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanarisoto	broileri kuubik, riis, porgand, sibul, hernes, mais	250	328.48	14.99	10.86	43.70
Aurutatud brokoli		50	15.35	1.53	0.17	2.68
Porgandi - porrulaugusalat		50	25.23	0.55	1.19	3.67
Hiinakapsas, kurk, redis, peet		50	11.15	0.60	0.09	2.19
Kastmevalik salatitele		10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu		5	2.50	0.55	0.05	0.10
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		667.19	24.75	21.37	97.12
Teisipäev		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklaha-köögivilja ahjuroog	hakklaha kodune, kapsas, porgand, kartul, sibul, kaalikas, piim 2,5%, muna	250	316.27	13.45	18.56	25.10
Aurutatud porgand, hernes		50	25.98	1.55	0.20	5.33
Kapsasalat tilliga		50	22.76	0.55	1.35	2.63
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas		50	11.94	0.51	0.12	2.67
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
Pim ja salatitehe snäkid		150	45.90	1.26	1.66	11.19
	Kokku		688.32	24.75	28.40	89.91
Kolmapäev		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	sealihakuubik, sibul, küüslauk, õli	60	100.90	10.89	6.25	0.43
Hautatud hapukapsas	hapukapsas, porgand, õli, suhkur	50	47.15	0.55	1.86	7.13
Keedetud kartulid		50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud tatar		50	59.62	2.08	0.70	11.60
Peedisalat õunaga		50	38.55	0.49	2.13	4.62
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes		50	19.80	1.04	0.16	4.25
Kastmevalik salatitele		10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu		5	2.50	0.55	0.05	0.10
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)		85	249.53	7.26	3.63	45.32
Õun ja paprika snäkid		150	46.28	0.75	0.35	11.40
	Kokku		690.37	25.21	23.58	96.23
Neljapäev		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kataseeljanka	valge kala, tuunikala, tomatipasta 28-30%, kartul, sibul, konservkurgi kuubik	250	169.12	10.88	5.31	19.56
Hapukoor, R 20 %		10	20.40	0.28	2.00	0.36
Puuviljasalat	kiivi, apelsin, jõhvikas, õun, pirn (troopiline puuviljakokteil)	130	54.28	0.64	0.45	13.23
Vahukoor	vahukoor r 35%, suhkur, vaniljehuhkur	25	88.30	0.63	8.75	1.75
Pria piimatooded		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	kalkunikuubik, jahu, õli, hapukoor r20%, maitseroheline	150	153.88	9.11	10.11	7.02
Aurutatud lillkapsas		50	13.08	0.96	0.12	2.76
Keedetud kartulid		50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar		50	59.62	2.08	0.70	11.60
Kapsasalat värske kurqiga		50	22.17	0.53	1.35	2.47
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika		50	15.69	0.64	0.61	3.56
Kastmevalik salatitele		10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu		5	2.50	0.55	0.05	0.10
Puuvilja mahajook	Kontsentreeritud mahl kirs-õuna suhkruta	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)		70	205.49	5.98	2.99	37.32
Õun ja punasekapsa snäkid		150	49.80	1.35	0.42	11.48
	Kokku		669.39	22.93	22.48	98.04
Nädala keskmine:		681.14	24.29	23.84	95.81	
10 päeva keskmine:		685.25	24.39	23.44	97.25	

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.

J.Westholmi Gümnaasium

Koolisöökla juhataja

Jelena Pchela