

## Koolilõuna nädalamenüü 23.09-27.09.2019

### J.Westholmi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - lõhe ahjuroog	300	374.02	18.51	18.49	34.73
Piimakaste	60	52.01	1.20	3.80	3.46
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	60	17.40	1.43	0.13	3.53
Valge redise - porgandisalat	60	16.51	0.60	0.16	3.77
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	18.81	0.75	0.24	4.20
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Ounamahajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
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
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
<b>Kokku</b>		<b>880.88</b>	<b>30.85</b>	<b>32.86</b>	<b>119.27</b>

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Vokiroog sealihaga	200	149.96	10.28	7.95	11.39
Rõstitud rooskapsas	60	34.55	2.10	2.10	2.64
Keedetud spagetid	60	41.39	1.37	0.64	7.36
Keedetud täisterariis	60	72.92	1.32	1.00	13.73
Hiiinakapsasalat värskes kurgiga	60	21.58	0.83	1.35	1.82
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	60	15.60	0.92	0.16	3.29
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Vesi	180	0.00	0.00	0.00	0.00
Pria piimatooded	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	105	308.24	8.97	4.49	55.99
Oun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
<b>Kokku</b>		<b>864.55</b>	<b>31.80</b>	<b>31.12</b>	<b>117.02</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	60	91.45	12.32	4.51	0.42
Koorekaste peterselliga	60	64.92	0.85	5.47	3.28
Ahjuporgandi ribad	60	30.50	0.70	1.08	5.24
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Keedetud kartulid	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Hapukapsa - peedisalat	60	32.63	0.72	1.32	4.51
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Maitsevesi apelsiniga	180	3.88	0.10	0.01	0.92
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
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
<b>Kokku</b>		<b>859.65</b>	<b>29.76</b>	<b>33.03</b>	<b>112.65</b>

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - aedviljasupp sulajuustuga	300	237.08	14.14	12.60	18.28
Kakao - jogurtidessert	150	195.26	8.25	4.61	29.30
Moos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
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
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
<b>Kokku</b>		<b>795.65</b>	<b>31.71</b>	<b>21.72</b>	<b>118.11</b>

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste veiselihast	150	157.49	10.60	9.35	8.09
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Porgandisalat hernestega	60	44.12	0.73	2.64	5.19
Redis, kurk, peet, mais	60	25.17	0.93	0.18	5.25
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Piparmünditee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
<b>Kokku</b>		<b>835.17</b>	<b>27.52</b>	<b>29.64</b>	<b>118.27</b>

Nädala keskmine:	847.18	30.33	29.67	117.07
10 päeva keskmine:	840.20	29.48	29.63	116.87

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