

Koolilõuna nädalamenüü 23.09-27.09.2019

J.Westholmi Gümnaasium Luise 38

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - lõhe ahjuroog	250	311.69	15.43	15.41	28.94
Piimakaste	50	43.34	1.00	3.17	2.88
Valge redise - porgandisalat	100	27.52	1.00	0.27	6.28
Ounamahajook	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)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		685.02	24.27	22.31	98.99

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Vokiroog sealihaga	150	112.47	7.71	5.96	8.54
Keedetud spagetid	150	103.47	3.42	1.60	18.41
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	100	92.24	1.49	8.32	3.50
Vesi	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Pria piimatooded	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Oun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		692.10	25.40	23.83	95.81

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	50	76.21	10.27	3.76	0.35
Koorekaste peterselliga	50	54.10	0.71	4.56	2.74
Ahjuporgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95
Hapukapsa - peedisalat	100	110.65	1.30	8.26	7.99
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
Kokku		698.44	23.55	22.41	101.49

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - aedviljasupp sulajuustuga	250	197.57	11.78	10.50	15.24
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)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		653.39	26.36	18.12	96.40

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste veiselihast	150	157.49	10.60	9.35	8.09
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Porgandisalat hernestega	100	101.67	1.26	7.43	8.89
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Piparmünditee	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)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		700.77	25.71	22.16	103.03

Nädala keskmine:	685.94	25.06	21.77	99.14
10 päeva keskmine:	678.66	23.87	22.83	96.70

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.