

Koolilõuna nädalamenüü 23.09-27.09.2019

J.Westholmi Gümnaasium

Esmaspäev		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - lõhe ahjuroog	kartulikuubik, piim r 2.5%, muna, lõhetükid, riivjuust, till	250	311.69	15.43	15.41	28.94
Pimakaste	piim r2,5%, jahu,	50	43.34	1.00	3.17	2.88
Aurutatud brokoli ja rohelised oad		50	14.50	1.19	0.11	2.94
Valge redise - porgandisalat		50	13.76	0.50	0.13	3.14
Peet, kaalikas, porru, lõhvikad		50	15.68	0.63	0.20	3.50
Kastmevalik salatitele		10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu		5	2.50	0.55	0.05	0.10
Õunamahlaajook	kontsentreeritud mahl õuna suhkruta	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)		60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja kurgi snäkid		150	39.38	0.75	0.38	9.53
	Kokku		730.85	25.37	28.18	97.52

Teisipäev		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Vokiroog sealiha	sealiha kuubik, kapsas, paprika, porru, porgand	150	112.47	7.71	3.96	8.54
Rõstitud rookkapsas		50	28.80	1.75	1.75	2.20
Keedetud spagetid		50	34.49	1.14	0.53	6.14
Keedetud täisteranis		50	60.77	1.10	0.83	11.45
Hiinakapsasalat värskel kurgiga		50	17.98	0.69	1.13	1.51
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas		50	13.00	0.77	0.13	2.74
Kastmevalik salatitele		10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu		3	1.50	0.33	0.03	0.06
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)		80	234.85	6.84	3.42	42.66
Õun ja porgandi snäkid		150	55.50	0.90	0.57	13.20
	Kokku		694.52	25.95	24.16	95.81

Kolmapäev		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	kalkunikuubik, sibul, küüslauk, õli	50	76.21	10.27	3.76	0.35
Koorekaste peterselliga	kohvikoor 10%, jahu	50	54.10	0.71	4.56	2.74
Ahjuorgandi ribad		50	25.41	0.58	0.90	4.37
Keedetud riis		50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kartulid		50	68.61	1.46	2.36	10.64
Hapukapsa - peedisalat		50	27.19	0.60	1.10	3.76
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
Mattsevesi 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)		85	249.53	7.26	3.63	45.32
Ploomi ja redise snäkid		150	43.95	1.28	0.53	9.68
	Kokku		691.49	25.18	23.65	96.08

Neljapäev		Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - aedviljasupp sulajuustuga	porgand, kapsas, uba roheline külm, sibul, sulatatud juust, broileri kuubik	250	197.57	11.78	10.50	15.24
Kakao - jogurtidessert	jogurt m/a, kohupiimapasta r 5%, kakao, suhkur	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	veise hakkliha, sibul, jahu, hapukoor r20%	150	157.49	10.60	9.35	8.09
Aurutatud rohelised oad		50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud tatar		50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kartulid		50	52.01	1.33	0.07	11.83
Porgandisalat hernestega		50	36.77	0.61	2.20	4.33
Redis, kurk, peet, mais		50	20.98	0.78	0.15	4.38
Kastmevalik salatitele		15	84.41	0.15	9.09	0.70
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)		70	205.49	5.98	2.99	37.32
Pirn ja punasekapsa snäkid		150	51.23	1.50	0.45	12.00
	Kokku		705.09	24.60	25.12	98.68

Nädala keskmine:	695.07	25.49	23.85	96.90
10 päeva keskmine:	688.10	24.89	23.84	96.35

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete 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.