

Pikapäeva nädalamenüü 09.09-13.09.2019

J.Westholmi Gümnaasium

vanus 7-9

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp kalkunilihaga	250	114.05	8.05	3.52	13.56
Õuna - kirsi mannaeht	90	126.17	1.27	0.12	29.80
Piim, R2,5%	60	31.80	1.80	1.50	2.88
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		389.44	14.54	6.85	67.57

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja ahjuroog	200	207.70	5.70	8.35	29.04
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Jääkapsa - paprikasalat	50	24.04	0.55	1.71	1.96
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		408.45	10.24	13.77	62.12

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha kartuli - läätsesupp	200	184.493	8.909	10.075	15.033
Maasikasmuuti	130	136.712	3.094	2.301	25.801
Röstitud kaerahelbed	20	82.92	2.332	2.808	12.734
Leivatoode	20	58.712	1.709	0.855	10.664
Kokku		462.84	16.04	16.04	64.23

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihaguljašš	130	135.71	4.65	9.99	7.06
Keedetud makaronid	130	207.58	5.41	3.82	37.18
Hiinakapsasalat tilliga	50	19.14	0.81	1.15	1.65
Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Leivatoode	25	73.39	2.14	1.07	13.33
Kokku		460.12	13.00	16.03	65.20

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - munasalat	180	213.32	7.77	12.14	18.36
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Leivatoode	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Kokku		398.97	12.33	14.28	54.45

Nädala keskmine:	423.96	13.23	13.39	62.71
10 päeva keskmine:	422.15	13.19	14.29	60.70

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt madli.martverk@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