

Pikapäeva nädalamenüü 16.09-20.09.2019

J.Westholmi Gümnaasium

vanus 7-9

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene sealihasupp	250	178.48	9.90	9.47	14.34
Marjakissell	130	98.41	0.29	0.02	23.81
Karamellisseritud müsli	20	89.70	2.63	3.22	13.42
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		454.66	15.38	14.00	67.56

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rõstitud ürdiköögiviljad	250	177.93	3.64	8.81	26.08
Külm jogurtikaste	50	26.11	1.60	1.23	2.20
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		379.06	8.76	11.86	63.64

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-nuudlisupp	200	203.268	7.191	13.205	14.684
Apelsinitarretis	100	78.3	2.772	0.048	16.44
Vahukoor	10	35.32	0.25	3.5	0.699
Leivatoode	40	117.425	3.418	1.71	21.328
Kokku		434.31	13.63	18.46	53.15

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihapall	50	153.08	6.82	10.59	7.65
Hapukoorekaste	50	74.24	0.65	6.10	4.37
Keedetud kartulid	130	135.23	3.46	0.18	30.76
Porgandisalat õunaga	50	34.44	0.38	1.94	4.46
Leivatoode	20	58.71	1.71	0.86	10.66
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Kokku		458.93	13.10	19.68	58.67

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sõrnikud	120	253.76	19.37	6.20	29.93
Aedmarjamoos	30	66.00	0.00	0.00	16.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Piparmündi tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Kokku		380.19	19.77	6.60	61.52

Nädala keskmine:	421.43	14.13	14.12	60.91
10 päeva keskmine:	422.70	13.68	13.76	61.81

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.