

Pikapäeva nädalamenüü 23.09-27.09.2019

J.Westholmi Gümnaasium

vanus 7-9

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lillkapsapüreesupp	200	97.82	1.96	8.15	5.38
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Kohupiimakreem	100	188.70	9.84	6.25	23.04
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		415.79	15.55	15.78	53.62

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Toortatrapada hakkliha ja köögiviljadega	200	309.44	9.71	15.98	32.37
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	17.98	0.69	1.13	1.51
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Kokku		433.71	12.97	18.39	54.37

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Peedisupp munaga	200	162.532	3.259	9.621	16.068
Hapukoor, R 20 %	10	20.4	0.28	2	0.36
Ahjuõunasmuuti	150	130.012	2.584	2.124	25.5
Leivatoode	40	117.425	3.418	1.71	21.328
Kokku		430.37	9.54	15.46	63.26

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha - šampinjonikaste	130	90.73	4.92	5.64	5.46
Ahjukartulid ürtidega	150	194.16	4.27	4.10	36.17
Kaalikasalat	50	15.88	0.48	0.15	3.80
Maitsevesi kurgiga	150	0.77	0.05	0.01	0.16
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		389.61	12.27	11.17	61.58

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Müslibatoon	50	202.30	5.33	6.14	33.29
Banaan	100	104.00	1.20	0.30	24.30
Kakao	150	126.76	4.59	3.95	17.53
Kokku		433.06	11.12	10.38	75.12

Nädala keskmine:	420.51	12.29	14.24	61.59
10 päeva keskmine:	420.97	13.21	14.18	61.25

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.