

Koolilõuna nädalamenüü 14.01-18.01.2019

Tallinna Saksa Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihapilaff	250	428.59	13.31	17.80	53.88
Kapsasalat tilliga	100	45.51	1.09	2.70	5.27
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik	20	57.92	1.87	0.83	10.65
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		707.48	21.48	26.15	98.97

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - lillkapsasupp	250	246.03	10.18	17.16	14.47
Õuna - kirsi mannavah	100	140.19	1.41	0.13	33.11
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		664.22	21.71	22.74	96.33

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	150	209.23	11.41	14.89	7.98
Keedetud tatar	150	178.85	6.25	2.10	34.81
Porgandisalat suvikõrvitsaga	100	46.57	1.09	2.33	6.29
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Hibiskuse-pärnaõietee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		700.30	25.61	25.23	96.17

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	216.32	9.01	7.88	27.55
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Maasikasmuuti	130	136.71	3.09	2.30	25.80
Karamellisseritud müsli	30	134.55	3.94	4.83	20.12
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik	30	86.89	2.81	1.25	15.97
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		668.34	19.95	20.72	103.10

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Uhepajatoit sealihaga	250	216.98	3.71	10.44	17.73
Punapeedi - rohelinehernesalat	100	93.40	2.14	5.23	9.97
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		733.81	20.58	25.98	96.89

Nädala keskmine:	694.83	21.87	24.17	98.29
10 päeva keskmine:	696.53	23.66	24.07	97.90

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@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.