

Koolilõuna nädalamenüü 13.03-17.03.2023

Gustav Adolfi Gümnaasium

esmaspäev, 13.märts		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste		150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad		50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud läätsed		50	79	5.42	0.38	11.78	
Porgandi - porrulaugusalat		50	25	0.55	1.19	3.67	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet		50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele		10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga		150	27	0.08	0.03	6.63	
Pria piimatooted	kuni 250						2
Leivatoodete valik (5 sorti)		60	172	4.99	2.37	31.08	1,2
Pirn ja lillkapsa snäkid		150	57	0.96	0.54	14.10	
	Kokku :	676	25.45	22.83	94.12		
Kana-koorekaste		150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
Vokiroog sealihaga		150	112	7.71	5.96	8.54	
Kikerherne - porgandikarri		150	147	4.23	7.52	15.48	

teisipäev, 14.märts		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp		250	181	9.27	11.12	12.06	
Marjatarretis		150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoor		20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250						2
Leivatoodete valik (5 sorti)		65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Õun ja redise snäkid		150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	651	19.14	21.17	95.76		
Hapukapsasupp sealihaga		250	180	11.83	8.39	14.95	1
Kana - riisisupp		250	300	12.20	16.67	26.53	
Kartuli - läätsesupp		250	220	7.86	8.16	28.20	

kolmapäev, 15.märts		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada		150	109	7.64	5.91	7.34	9
Röstitud punane peet ürtidega		50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud pärl kuskuss		50	63	1.92	1.30	10.94	1
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - hapukoososalat		50	22	0.65	1.55	1.81	2
Salatitehede segu, peet, porgand, jõhvikas		50	16	0.55	0.67	3.61	
Kastmevalik salatitele		10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250						2
Leivatoodete valik (5 sorti)		65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Pirn ja kaalika snäkid		150	55	1.05	0.52	13.42	
	Kokku :	647	21.99	23.78	91.53		
Kuskuss kana ja köögiviljadega		250	370	16.79	15.63	42.02	1
Sealihaguljašš		150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
Kuskuss köögiviljadega		250	347	8.69	14.07	48.12	1

neljapäev, 16.märts		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp		250	160	13.90	6.67	11.58	2,4
Kuldne kõrvitsakreem		150	239	5.28	10.63	31.10	2
Pria piimatooted		150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)		65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Apelsin ja porgandi snäkid		150	58	1.58	0.38	13.42	
	Kokku :	721	30.91	24.00	96.39		
Kala - köögiviljasupp		250	193	10.09	11.79	12.87	4
Selge kalasupp		250	156	9.40	6.69	15.46	4
Köögiviljasupp valgete ubadega		250	164	3.07	7.87	21.15	

reede, 17.märts		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja pajaroog sealihaga		150	112	5.66	7.28	7.26	
Ahjukõrvitsakuubikud		50	25	0.47	1.57	2.78	
Keedetud kartulid		50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud riis		50	65	1.26	0.54	13.65	
Peedisalat köömnetega		50	32	0.87	1.21	4.42	
Jääsalat, porgand, mais, porru		50	22	0.89	0.22	4.49	
Kastmevalik salatitele		10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook		150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	kuni 250						2
Leivatoodete valik (5 sorti)		65	186	5.41	2.57	33.66	1,2
Õun ja kurgi snäkid		150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku :	679	18.89	24.25	98.66		
Bolognesekaste		150	179	11.36	8.16	15.67	1
Sealihapilaff		250	369	14.81	13.76	46.67	
Ühlepajatoit lihata		250	175	3.14	8.02	24.87	

Nädala keskmine :	675	23.28	23.21	95.29
10 päeva keskmine :	677	23.68	23.00	96.17

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

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.