Koolilõuna nädalamenüü TJK 02.09.2026-04.09.2026 *FremEst OÜ*

kuupäev	Toidu nimetus	Energia	Valk g	Rasvad	Süsivesik
	Kooli lõuna	**Vanus**	**Vanus**	**Vanus**	
		7-9	**10-15**	**16-19**	
02.09.2026	*Penned kalkunihakklihaga*	*200 g*	*300 g*	*300 g*	
	V.kapsa-v.kurgi-maisisalat peterselliga	*75 g*	*80 g*	*100 g*	
	Banaani ampsud	*100 g*	*100 g*	*100 g*	
	Maitsevesi sidruniga	*200 ml*	*200 ml*	*200 ml*	
	Leiva ja sepikuvalik	*30 g*	*40 g*	*60 g*	
	Päev kokku:	***703,08***	***23,68***	***23,17***	***96,96***
		Kcal	***Valk***	***Rasvad***	***Süsivesik***
03.09.2026	*Kanalihastroganov*	*100 g*	*150 g*	*150 g*	
	Sõmer tatrapuder	*100 g*	*150 g*	*150 g*	
	Hiina kapsa-tomatisalat v.tilliga	*75 g*	*80 g*	*100 g*	
	Ploom	*100 g*	*100 g*	*100 g*	
	Maitsevesi	*200 ml*	*200 ml*	*200 ml*	
	Leiva ja sepikuvalik	*30 g*	*40 g*	*60 g*	
	Päev kokku:	***668,02***	***26,55***	***25,53***	***87,40***
		Kcal	***Valk***	***Rasvad***	***Süsivesik***
04.09.2026	*Plov veisehakklihaga*	*200 g*	*300 g*	*300 g*	
	Viilutatud tomat	*75 g*	*80 g*	*100 g*	
	Õuna ampsud	*100 g*	*100 g*	*100 g*	
	Maitsevesi	*200 ml*	*200 ml*	*200 ml*	
	Leiva ja sepikuvalik	*30 g*	*40 g*	*60 g*	
	Päev kokku:	***670,65***	***21,68***	***20,93***	***87,75***
		Kcal	***Valk***	***Rasvad***	***Süsivesik***
Nädala keskmine koolilõuna toiduenergia- ja toitainetevajadus:					
		680,58	***23,97***	***23,21***	***93,70***

SHABBAT SHALOM

MARKERIGA MÄRGISTATUD TOIDUD SISALDAVAD ALLERGEENE!

Joogivesi iga päev koolisööklas kättesaadav.

Täpsemat teavet allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta saab kokalt.