Koolilõuna nädalamenüü TJK 02.11.2026-06.11.2026 ***FremEst OÜ***

kuupäev	Toidu nimetus	kogus	Energia	Valk g	Rasvad g	Süsivesik
	Kooli lõuna		kcal			g
02.11.2026	*Hakklihakaste bolognеese(kana)*	*150 g*	*297,00*	*11,00*	*13,20*	*14,00*
	Pasta	*150 g*	*216,00*	*5,50*	*5,00*	*36,50*
	Päikesesalat õlikastmega	*80 g*	*63,20*	*1,28*	*3,44*	*6,56*
	porgand,mais,paprika punane-kollane					
	Pirni ampsud	*100 g*	*38,00*	*0,27*	*0,08*	*7,04*
	Maitsevesi	*200 ml*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
	Leiva ja sepikuvalik	*60 g*	*121,00*	*3,08*	*0,60*	*28,00*
	Päev kokku:		***735,20***	***21,13***	***22,32***	***92,10***
03.11.2026	*Mintaiampsud*	*75 g*	*180,40*	*15,12*	*7,70*	*5,00*
	Keedetud kartul värske tilli ja võiga	*150 g*	*115,00*	*2,40*	*2,30*	*25,70*
	Külm hapukoorekaste	*80 g*	*61,15*	*2,56*	*2,80*	*3,85*
	Viilutatud tomat ja värske kurk	*80 g*	*50,23*	*1,45*	*2,30*	*5,30*
	Joogijogurt,maitsevesi	*200 ml*	*150,00*	*6,00*	*2,00*	*26,20*
	Leiva ja sepikuvalik	*60 g*	*121,00*	*3,08*	*0,60*	*28,00*
	Päev kokku:		***677,78***	***30,61***	***17,70***	***94,05***
Menüüs on küpsetatud kanakintsud ,sõmer riis,köögiviljasalat						
04.11.2026	*Köögivilja borš hapukoorega v.tilliga*	*300/20 g*	*310,00*	*9,10*	*13,00*	*34,00*
	Kohupiimakreem vanilli	*120 g*	*132,00*	*9,20*	*4,20*	*14,20*
	Maasika toormoosiga	*30 g*	*61,50*	*0,21*	*0,00*	*15,18*
	Porgandi ja kaalika ampsud	*100 g*	*30,59*	*0,82*	*0,25*	*5,08*
	Maitsevesi	*200 ml*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
	Leiva ja sepikuvalik	*60 g*	*121,00*	*3,08*	*0,60*	*28,00*
	Päev kokku:		***655,09***	***22,41***	***18,30***	***96,46***
Menüüs on paneeritud kanašnitsel,ahjukartulid,köögiviljasalat,külm kaste						
05.11.2026	*Küpsetatud broileri poolkoib*	*100 g*	*286,00*	*18,19*	*18,00*	*0,00*
	Pasta	*150 g*	*216,00*	*5,50*	*5,00*	*36,50*
	V.kapsa-porgandisalat v.tilliga	*60 g*	*73,00*	*0,80*	*4,30*	*7,70*
	Puuviljatee,maitsevesi	*200 ml*	*60,00*	*0,00*	*0,00*	*12,99*
	Leiva ja sepikuvalik	*60 g*	*121,00*	*3,08*	*0,60*	*28,00*
	Päev kokku:		***756,00***	***27,57***	***27,90***	***85,19***
06.11.2026	*Kalkuni kintsuliha tomatikastmes*	*150 g*	*351,00*	*18,20*	*16,30*	*19,10*
	Keedetud sõmer riis,tatar	*150 g*	*201,00*	*2,90*	*5,80*	*33,60*
	Viilutatud hapukurk ja paprika	*80 g*	*17,95*	*0,66*	*0,12*	*2,54*
	Õuna ampsud	*100 g*	*38,48*	*0,16*	*0,09*	*8,16*
	Maitsevesi	*200 ml*	*0,00*	*0,00*	*0,00*	*0,00*
	Leiva ja sepikuvalik	*60 g*	*121,00*	*3,08*	*0,60*	*28,00*
	Päev kokku:		***729,43***	***25,00***	***22,91***	***91,40***
Nädala keskmine koolilõuna toiduenergia- ja toitainetevajadus:						
			710,70	***25,34***	***21,82***	***91,84***
MARKERIGA MÄRGISTATUD TOIDUD SISALDAVAD ALLERGEENE!						
MARKERIGA MÄRGISTATUD TOIDUD SISALDAVAD ALLERGEENE!						
Joogivesi iga päev koolisööklas kättesaadav.						
Hommikuti kõik sööklasse putru sööma 7.30-9.15						
Täpsemat teavet allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta saab kokalt.						

SHABBAT SHALOM