

Koolilõuna nädalamenüü 17.04-21.04.2017
Ülenurme Gümnaasium Tõrvandi Algkool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaguljašš	150	180.88	8.08	10.13	14.52
Keedetud täisterariis	75	89.16	1.65	1.02	17.17
Keedetud makaronid õliga	75	110.17	2.73	2.54	18.77
Porgandisalat astelpajumarjadega	40	28.92	0.38	1.84	3.24
Hiinakapsasalat värske tomatiga	40	15.24	0.57	0.91	1.37
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Õunamahajook	100	38.40	0.07	0.07	9.36
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		679.53	21.30	21.28	101.21

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolnik veiselihaga	250	231.11	8.39	12.08	23.50
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kama-keefirrarretis	130	116.13	5.01	1.79	20.04
Maasikakaste	30	28.06	0.18	0.03	6.87
Pria piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	25	69.00	2.35	0.50	13.75
Valge redis	100	15.70	1.00	0.10	3.50
Kokku		666.10	25.55	21.96	94.13

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskkapsa - hakklihahautis	150	205.98	7.44	16.71	8.03
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Toorpeedisalat õunaga	40	19.77	0.36	0.51	3.85
Valge redise - kurgisalat	40	5.51	0.34	0.04	1.19
Puuvilja mahajook	100	25.92	0.19	0.00	6.28
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	15	41.40	1.41	0.30	8.25
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		667.41	22.10	23.33	97.06

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kukesupp seesamiseemetega	250	301.90	13.62	15.36	28.73
Leivasupp	130	184.98	5.36	0.45	39.82
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värsk kapsas	100	23.90	1.10	0.20	5.40
Kokku		685.38	25.42	21.92	99.08

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	50	54.21	10.27	1.26	0.36
Külm hapukoorekaste	50	46.49	1.40	3.75	1.85
Ahjujuurvili	75	123.57	1.52	7.70	13.05
Keedetud kurkumiriis	75	102.21	2.03	0.86	21.53
Kirju punasekapsasalat	40	20.28	0.46	1.11	2.56
Porgandi ja ananassisalat	40	23.53	0.36	0.97	3.82
Kummeli-apelsinitee	100	20.25	0.00	0.00	4.99
Pria piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	25	59.25	2.48	0.20	11.95
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		666.49	25.58	21.98	94.93

Nädala keskmine:	672.98	23.99	22.09	97.28
10 päeva keskmine:	679.49	24.46	22.69	97.14

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.