

Koolilõuna nädalamenüü 29.05-02.06.2017
Ülenurme Gümnaasium Tõrvandi Algkool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kana - juustukaste	150	205.84	12.90	13.43	9.02
Keedetud täisterapasta	75	131.19	3.90	3.57	19.50
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Hiinakapsa - aedviljasalat	40	17.25	0.46	0.89	2.06
Porgandi ja kaalikasalat	40	13.94	0.40	0.14	3.26
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Hibiskuse-pärnaõietee	100	20.25	0.00	0.00	4.99
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	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		706.49	29.10	23.88	95.41

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	250	250.67	9.66	13.08	24.76
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Mannapuding	120	235.99	4.22	10.62	30.81
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
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	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		783.77	24.56	31.80	102.53

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklühaga	250	424.76	15.06	18.14	49.86
Tomatikaste	50	26.37	0.38	1.36	3.34
Peedisalat valge redisega	40	20.44	0.56	0.87	2.75
Kapsasalat porgandiga	40	11.11	0.42	0.10	2.54
Sidrunivesi	100	0.78	0.04	0.02	0.18
Pria jogurt	100	60.54	2.69	2.06	8.01
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
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		720.01	24.32	24.85	101.68

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögilviljasupp sealihaga	250	194.88	9.73	11.88	13.66
Rabarberi-maasikakissell	150	136.29	0.30	0.03	33.52
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	15	46.95	1.37	1.52	6.96
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske kaalikas	100	30.60	1.00	0.30	7.30
Kokku		685.16	22.24	25.12	95.37

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Üleküpsetatud tilapiafilee tomati ja juustuga	50	96.67	9.35	5.51	2.53
Tar - tar kaste	50	46.93	1.35	3.72	1.95
Kartulipuder	75	94.44	2.31	2.01	17.21
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Porgandisalat jõhvikatega	40	29.32	0.35	1.97	3.10
Punasekapsasalat	40	27.69	0.65	1.88	2.49
Õunamahlajook	100	38.40	0.07	0.07	9.36
Pria keefir	100	52.00	3.20	2.50	4.20
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
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		674.13	24.82	21.30	98.64

Nädala keskmine:	713.91	25.00	25.39	98.73
10 päeva keskmine:	697.61	24.58	24.19	97.69

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.