

Koolilõuna nädalamenüü 08.01-12.01.2018

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihapilaff	250	428.59	13.31	17.80	53.88
Kaalikasalat apelsinidega	40	29.10	0.42	1.69	3.55
Kapsa - õunasalat hapukoorega	40	21.71	0.53	1.29	2.35
Tee suhkruga	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		748.48	21.25	24.77	112.34

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudlisupp kartulitega	250	215.72	8.11	13.81	15.84
Kohupiimavaht kakaoga	120	162.89	18.69	1.77	17.10
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske liilkapsas	100	21.80	1.60	0.20	4.60
Kokku		618.91	34.99	19.36	77.52

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	150	182.74	11.41	11.90	7.98
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Kuskuss keedetud	75	141.25	4.80	1.50	27.34
Hiinakapsasalat värske tomatiga	40	15.24	0.57	0.91	1.37
Porgandisalat hernestega	40	15.29	0.49	0.16	3.46
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		709.71	26.67	18.56	111.76

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhesupp aedviljadega	250	95.98	3.08	0.35	21.17
Sepiku - õunavorm	80	269.25	4.80	9.55	41.12
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Värske porgandi viilud	100	33.70	1.00	0.40	7.70
Kokku		648.43	18.47	16.40	109.26

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa-sealihahautis	150	161.28	3.03	7.76	7.90
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud tatar	75	89.42	3.12	1.05	17.40
Peedi - küüslaugusalat	80	51.56	1.29	1.76	7.72
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Mandariin	100	30.60	0.70	0.10	7.10
Kokku		721.73	20.39	18.11	108.12

Nädala keskmine:	689.45	24.35	19.44	103.80
10 päeva keskmine:	678.02	23.94	21.11	98.94

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.