

Koolilõuna nädalamenüü 19.03-23.03.2018

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana mango-karrikastmes	150	236.00	14.09	13.95	14.17
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Hiinakapsa - aedviljasalat	40	24.31	0.46	1.69	2.06
Porgandisalat porru ja varsselleriga	40	24.91	0.50	1.74	2.36
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Kummeli-apelsinitee	150	30.38	0.00	0.00	7.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		710.85	25.24	23.04	103.79

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš veiselihaga	250	198.32	10.95	6.47	24.44
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Mannapuding	130	255.66	4.57	11.50	33.37
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Valge redis	100	15.70	1.00	0.10	3.50
Kokku		684.98	22.60	22.70	98.81

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaroid hakklihaga	250	415.74	14.74	18.03	47.88
Tomatikaste	50	30.16	0.68	1.33	4.15
Peedisalat valge redisega	40	20.44	0.56	0.87	2.75
Kapsa - porru - tomatisalat sibulaga	40	16.13	0.42	0.88	1.97
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	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Melon ja õun	100	33.65	0.40	0.23	8.05
Kokku		688.90	21.85	22.91	99.43

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	210.72	12.36	12.19	13.82
Rõstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
Kõrvitsaseemned, rõstitud	5	28.70	1.22	2.28	1.03
Maitserohelise - õlikaste	5	31.21	0.04	3.36	0.36
Kohupiimavorm marjade ja puuviljadega	80	167.95	6.17	5.26	23.82
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Maisigaletid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Nuikapsas ja porgand	100	29.00	0.75	0.30	6.85
Kokku		708.21	27.99	25.31	94.19

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhepraad	60	155.26	12.34	11.91	0.01
Külm hapukoorekaste	50	46.49	1.40	3.75	1.85
Kartulipuder	75	94.44	2.31	2.01	17.21
Keedetud kurkumiriis	75	102.21	2.03	0.86	21.53
Rohelised herned	40	33.70	2.50	0.19	6.53
Vitamiinisalat	40	8.71	0.35	0.09	1.92
Õunamahlahjook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun ja pirn	100	41.25	0.30	0.38	10.25
Kokku		704.85	27.01	21.88	103.18

Nädala keskmine:	699.56	24.94	23.17	99.88
10 päeva keskmine:	700.27	24.36	23.15	100.64

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.