

Koolilõuna nädalamenüü 04.06-08.06.2018
Ülenurme Gümnaasium

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Linnuliha magushapus kastmes | 170 | 263.19 | 16.71 | 14.10 | 15.57 |
| Keedetud kartulid | 90 | 93.62 | 2.39 | 0.13 | 21.29 |
| Keedetud kurkumiriis | 90 | 122.65 | 2.43 | 1.03 | 25.83 |
| Porgandisalat pirniga | 50 | 38.51 | 0.37 | 2.44 | 4.45 |
| Hiinakapsasalat tomatiga | 50 | 30.16 | 0.75 | 2.40 | 1.69 |
| 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 | 60 | 187.80 | 5.46 | 6.06 | 27.84 |
| Rukkileib | 10 | 23.70 | 0.99 | 0.08 | 4.78 |
| Südamesepik | 10 | 27.60 | 0.94 | 0.20 | 5.50 |
| Õun | 100 | 40.30 | 0.20 | 0.36 | 9.90 |
| Kokku | | 867.91 | 30.86 | 26.82 | 126.33 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Rassolnik veiselihaga | 300 | 259.67 | 13.98 | 13.32 | 22.31 |
| Hapukoor | 20 | 40.80 | 0.56 | 4.00 | 0.72 |
| Õunamahlatarretis | 180 | 182.79 | 4.77 | 0.13 | 40.20 |
| Vahukoor | 20 | 70.64 | 0.50 | 7.00 | 1.40 |
| 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 | 30 | 71.10 | 2.97 | 0.24 | 14.34 |
| Südamesepik | 30 | 82.80 | 2.82 | 0.60 | 16.50 |
| Valge redis | 100 | 15.70 | 1.00 | 0.10 | 3.50 |
| Kokku | | 848.70 | 30.25 | 29.43 | 117.53 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kartuli ja lillkapsaröög sealihaga | 300 | 388.94 | 12.17 | 17.67 | 36.90 |
| Külm jogurti-kurgikaste | 60 | 30.47 | 1.56 | 1.13 | 3.58 |
| Peedi - küüslaugusalat | 50 | 32.23 | 0.81 | 1.10 | 4.82 |
| Porgandi - valge redisesalat | 50 | 36.97 | 0.48 | 2.62 | 3.44 |
| Kamajook | 150 | 109.67 | 5.15 | 3.54 | 14.70 |
| 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 | 30 | 71.10 | 2.97 | 0.24 | 14.34 |
| Südamesepik | 30 | 82.80 | 2.82 | 0.60 | 16.50 |
| Pirn | 100 | 42.20 | 0.40 | 0.40 | 10.60 |
| Kokku | | 888.28 | 29.09 | 30.32 | 118.79 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kukesupp seesamiseemnetega | 300 | 376.56 | 18.86 | 18.90 | 34.48 |
| Maasikakissell | 150 | 104.17 | 0.27 | 0.03 | 25.63 |
| Kohupiim | 80 | 78.20 | 5.58 | 1.70 | 8.84 |
| 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 | 30 | 71.10 | 2.97 | 0.24 | 14.34 |
| Südamesepik | 30 | 82.80 | 2.82 | 0.60 | 16.50 |
| Värske kapsas | 100 | 23.90 | 1.10 | 0.20 | 5.40 |
| Kokku | | 861.93 | 35.23 | 25.71 | 123.75 |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Valgekalafilee koorekastmes | 180 | 272.07 | 19.83 | 16.65 | 11.30 |
| Keedetud kartulid | 90 | 93.62 | 2.39 | 0.13 | 21.29 |
| Keedetud täisterariis | 90 | 106.99 | 1.98 | 1.23 | 20.60 |
| Värviline punasekapsasalat | 50 | 25.64 | 0.65 | 1.38 | 3.21 |
| Kaalika-jõhvikasalat | 50 | 36.96 | 0.43 | 2.65 | 3.54 |
| Hibiskuse-pärnaõietee | 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 | 30 | 71.10 | 2.97 | 0.24 | 14.34 |
| Südamesepik | 30 | 82.80 | 2.82 | 0.60 | 16.50 |
| Apelsin ja õun | 100 | 41.70 | 0.65 | 0.23 | 10.05 |
| Kokku | | 855.15 | 34.46 | 26.13 | 122.23 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine: | 864.39 | 31.98 | 27.68 | 121.73 |
| 10 päeva keskmine: | 858.01 | 29.21 | 28.11 | 121.38 |

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.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.