

Koolilõuna nädalamenüü 14.05-18.05.2018  
Ülenurme Gümnaasium

Angelica Udeküllil nädal

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	300	500.75	17.83	19.52	63.64
Hapukoor	15	30.60	0.42	3.00	0.54
Aurutatud roheline hernes	50	38.61	2.86	0.22	7.48
Kapsasalat meloniga	50	28.12	0.51	1.84	2.87
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	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		859.56	28.69	27.64	127.24

Teispäev, Angelica Udeküllil desserdiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - lillkapsasupp	300	295.24	12.22	20.60	17.36
Mahlane kamavaht	150	118.64	2.31	0.44	26.42
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
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	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Porgand, kaalikas, kapsas	100	29.11	1.02	0.30	6.73
Kokku		852.88	31.41	30.24	117.39

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	180	251.08	13.70	17.87	9.58
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Kuskuss keedetud	90	173.47	5.76	2.25	32.81
Hiiinakapsasalat tomatiga	50	25.74	0.75	1.90	1.69
Porgandisalat suvikõrvitsaga	50	23.29	0.55	1.17	3.14
Seemnesegu	3	1.50	0.33	0.03	0.06
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		846.68	31.15	29.25	118.06

Neljapäev, Angelica Udeküllil supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	300	198.93	5.89	15.13	10.36
Kohupiima-rukkileiva magustoit	150	333.00	10.52	8.73	51.29
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	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Paprika ja redis	100	21.95	1.05	0.15	4.95
Kokku		856.68	27.88	28.98	120.78

Reede, Angelica Udeküllil praesoovitus	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lambalihaga hakkpätsike	70	95.88	10.71	5.70	4.15
Hapukoorekaste	60	89.09	0.79	7.32	5.25
Selleri kartulipüree	90	64.39	2.30	1.04	12.03
Keedetud tatar	90	107.31	3.75	1.26	20.88
Peedi - küüslaugusalat	50	32.23	0.81	1.10	4.82
Porgandisalat jõhvikatega	50	36.65	0.44	2.46	3.87
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	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun ja pirn	100	41.25	0.30	0.38	10.25
Kokku		805.23	30.27	26.80	117.00

Nädala keskmine:	844.21	29.88	28.58	120.09
10 päeva keskmine:	847.77	30.44	28.70	119.48

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.