

Koolilõuna nädalamenüü 21.05-25.05.2018  
Ülenurme Gümnaasium

Juhan Heinsalu nädal

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana mango-karrikastmes	180	283.20	16.90	16.74	17.00
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Keedetud riis	90	116.44	2.27	0.98	24.57
Hiinakapsa - aedviljasalat	50	30.39	0.57	2.11	2.57
Porgandisalat porru ja varsselleriga	50	31.14	0.63	2.17	2.95
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	50	156.50	4.55	5.05	23.20
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		860.36	30.97	27.96	124.79

Teisipäev, Juhan Heinsalu magustoiduretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsaborš veiselihaga	300	248.50	14.62	10.29	25.02
Hapukoor	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Astelpaju-mannakreem	130	280.67	3.86	12.38	39.01
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	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Valge redis	100	15.70	1.00	0.10	3.50
Kokku		836.77	29.27	28.73	117.43

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	180	257.06	9.43	19.93	10.71
Keedetud penned	90	119.63	3.67	1.81	21.73
Keedetud kartulid	90	93.62	2.39	0.13	21.29
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Kapsa - porru - tomatisalat sibulaga	50	20.16	0.52	1.11	2.47
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	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õun	100	40.30	0.20	0.36	9.90
Kokku		815.40	24.78	28.08	118.22

Neljapäev, Juhan Heinsalu supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja-juustupüreesupp	300	180.40	7.35	11.93	11.96
Rõstitud sepikukuubikud	30	130.41	4.44	0.95	25.99
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	40	125.20	3.64	4.04	18.56
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Maisigaletid	30	112.50	2.40	0.18	25.20
Nuikapsas ja porgand	100	29.00	0.75	0.30	6.85
Kokku		852.76	27.99	28.45	123.31

Reede, Juhan Heinsalu kalaprae retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala-köögiviljavorm	300	368.88	21.65	22.51	21.60
Värske tilliga hapukoorekaste	50	47.27	1.57	3.28	2.89
Peedisalat jogurtiga	50	24.43	0.93	0.15	4.85
Vitamiinisalat	50	10.89	0.44	0.12	2.40
Õunamahlajook	200	76.80	0.14	0.14	18.72
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	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Pirn ja banaan	100	73.10	0.80	0.35	17.45
Kokku		876.77	34.99	30.61	118.16

Nädala keskmine:	848.41	29.60	28.77	120.38
10 päeva keskmine:	846.31	29.74	28.67	120.24

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.