

Koolilõuna nädalamenüü 28.05-01.06.2018

Ülenurme Gümnaasium

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|----------------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Tomatine sealihakaste | 180 | 272.24 | 3.81 | 15.93 | 13.11 |
| Keedetud spagetid | 90 | 66.06 | 1.82 | 2.09 | 9.80 |
| Keedetud tatar | 90 | 107.31 | 3.75 | 1.26 | 20.88 |
| Peedisalat küüslaugu ja õliga | 50 | 40.93 | 1.05 | 1.62 | 5.62 |
| Hapukapsa-õuna-mandariini-jõhvikasalat | 50 | 14.80 | 0.47 | 0.37 | 2.53 |
| Seemnesegu | 3 | 1.50 | 0.33 | 0.03 | 0.06 |
| Õnamahlajook | 150 | 57.60 | 0.11 | 0.11 | 14.04 |
| Pria piim, R 2.5 % | 150 | 79.50 | 4.50 | 3.75 | 7.20 |
| 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 |
| Pirn | 100 | 42.20 | 0.40 | 0.40 | 10.60 |
| Kokku | | 902.34 | 23.81 | 29.22 | 123.11 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|----------------------------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Köögiviljasupp sealihaga | 300 | 260.70 | 14.67 | 15.90 | 16.39 |
| Kakaokissell | 180 | 243.19 | 5.34 | 4.55 | 44.18 |
| Aedmarjamoos | 20 | 44.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 |
| 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 |
| Värske porgandi viilud | 100 | 33.70 | 1.00 | 0.40 | 7.70 |
| Kokku | | 813.09 | 28.48 | 26.27 | 117.53 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|----------------------------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Kanapada hapukoorega | 150 | 279.06 | 13.21 | 21.09 | 9.99 |
| Keedetud kartulid | 90 | 93.62 | 2.39 | 0.13 | 21.29 |
| Keedetud riis | 90 | 116.44 | 2.27 | 0.98 | 24.57 |
| Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlagaga | 50 | 37.77 | 0.48 | 2.19 | 4.68 |
| Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga | 50 | 34.24 | 0.91 | 2.18 | 3.07 |
| 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 | 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 |
| Õun | 100 | 40.30 | 0.20 | 0.36 | 9.90 |
| Kokku | | 829.20 | 26.42 | 29.58 | 117.55 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|----------------------------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Kalaseljanka | 300 | 259.59 | 10.81 | 9.46 | 33.06 |
| Hapukoor | 30 | 61.20 | 0.84 | 6.00 | 1.08 |
| Maasikasmuuti | 150 | 157.75 | 3.57 | 2.66 | 29.77 |
| Karamellisseritud müsli | 40 | 179.40 | 5.25 | 6.44 | 26.83 |
| 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 |
| Paprika, kapsas, kaalikas | 100 | 27.44 | 1.06 | 0.24 | 6.36 |
| Kokku | | 861.87 | 27.10 | 29.11 | 125.94 |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|----------------------------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Hakkliha-riisipajaroog aedviljadega | 300 | 489.92 | 19.14 | 22.14 | 52.77 |
| Külm jogurtikaste ürtidega | 60 | 52.90 | 1.89 | 3.51 | 3.55 |
| Kapsa- ja tomatisalad õliga | 50 | 20.86 | 0.53 | 1.11 | 2.65 |
| Porgandisalat apelsinidega | 50 | 37.38 | 0.53 | 2.15 | 4.57 |
| Roheline tee | 150 | 30.38 | 0.00 | 0.00 | 7.49 |
| 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 | 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 | | 858.83 | 29.19 | 31.15 | 117.10 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine: | 851.63 | 26.45 | 28.55 | 121.03 |
| 10 päeva keskmine: | 850.02 | 28.03 | 28.66 | 120.71 |

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.