

Koolilõuna nädalamenüü 24.09-28.09.2018

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine sealihakaste	180	272.24	3.81	15.93	13.11
Aurutatud kõõgiviljad	60	47.66	0.74	3.21	4.90
Keedetud spagetid	60	44.04	1.21	1.40	6.54
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Punapeedisalat köömnetega	50	41.89	1.09	1.19	6.70
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6.49	0.27	0.07	1.27
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Õunamahlajook	200	76.80	0.14	0.14	18.72
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Rehe rukkivormleib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Õne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		885.76	20.71	30.25	119.85

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Talupojassupp veiselihaga	300	217.83	14.28	10.33	18.28
Marjakissell	150	135.36	0.45	0.17	33.19
Kohupiimavaht	50	93.06	3.24	3.60	11.48
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
Jassi seemneleib	30	93.00	3.30	4.29	9.24
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Rukkiseplik	10	26.00	0.89	2.80	4.66
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		766.23	28.87	23.04	117.94

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sügisene kanapada seentega	160	296.55	14.17	22.52	10.17
Ahjujuurvili	60	56.48	1.22	1.37	10.44
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Porgandi-, õuna- ja sellerisalat sidrunimahlaga	50	23.69	0.48	0.94	3.93
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	50	21.54	0.85	0.17	4.34
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Puuvilja mahlajook	200	51.84	0.39	0.00	12.57
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	5	15.65	0.46	0.51	2.32
Kodu rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Mahe maisivahvlid	20	75.00	1.60	0.12	16.80
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		818.40	25.49	28.46	118.54

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	300	182.60	6.23	11.67	13.93
Kamavaht pohlamooisiga	150	293.91	11.60	12.93	26.89
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Rehe rukkivormleib	40	88.00	2.00	0.40	18.28
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Tume kukkel	20	52.40	1.90	0.36	10.42
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		863.46	29.66	28.08	118.54

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	80	220.43	10.57	19.82	7.88
Hapukoorekaste	50	74.24	0.65	6.10	4.37
Meega röstitud porgandid	60	50.08	0.74	2.09	7.97
Kartuli- kaalika kruubipuder	60	46.31	1.24	0.83	8.95
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Kapsa- ja tomatisalad õliga	50	20.86	0.53	1.11	2.65
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Taimetee ilma suhkruta	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	10	31.30	0.91	1.01	4.64
Kodu rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Must leib	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	30	82.80	2.82	0.60	16.50
Õne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		814.38	26.46	34.34	112.69

Nädala keskmine:	829.65	26.24	28.83	117.51
10 päeva keskmine:	834.06	27.65	29.03	118.40

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.