

Koolilõuna nädalamenüü 12.11-16.11.2018

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	300	500.75	17.83	19.52	63.64
Kaalika-jõhvikasalat	50	36.96	0.43	2.65	3.54
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Puuvilja mahlajook	200	51.84	0.39	0.00	12.57
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Mahe speltajahust vahvlid	10	38.10	1.30	0.24	7.37
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		884.24	28.73	29.92	126.47

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - lillkapsasupp	300	295.24	12.22	20.60	17.36
Õuna - kirsi mannaaht	150	210.29	2.12	0.20	49.67
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	10	22.00	0.50	0.10	4.57
Õnne sepik	10	23.10	0.79	0.25	4.40
Mahe speltajahust vahvlid	20	76.20	2.60	0.48	14.74
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		810.55	26.07	27.40	117.11

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	180	251.08	13.70	17.87	9.58
Aurutatud roheline hernes	60	46.33	3.43	0.26	8.98
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Porgandisalat suvikõrvitsaga	50	23.29	0.55	1.17	3.14
Hapakapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6.49	0.27	0.07	1.27
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Hibiskuse-pärnaõietee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	10	31.00	1.10	1.43	3.08
Kodukandi rukkileib	10	22.00	0.74	0.15	4.09
Rehe rukkivormileib	20	44.00	1.00	0.20	9.14
Õnne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Mahe speltajahust vahvlid	30	114.30	3.90	0.72	22.11
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		816.60	31.60	26.71	114.95

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	300	259.59	10.81	9.46	33.06
Hapukoor, R 20 %	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Maasikasmuuti	150	157.75	3.57	2.66	29.77
Karamellisseritud müsli	30	134.55	3.94	4.83	20.12
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
Must leib	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Maakodu 5-viljasepik	10	23.60	1.20	0.31	4.00
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		805.50	24.60	24.70	124.00

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa - hakklihahautis	180	223.33	8.93	17.36	9.64
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Kuskuss keedetud	60	115.65	3.84	1.50	21.87
Peedi - küüslaugusalat	50	32.23	0.81	1.10	4.82
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Kakao	200	189.26	6.12	5.26	28.36
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	5	11.85	0.50	0.04	2.39
Must leib	5	12.20	0.33	0.05	2.61
Südamesepik	5	13.80	0.47	0.10	2.75
Maakodu 5-viljasepik	5	11.80	0.60	0.16	2.00
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		850.88	26.60	29.27	124.05

Nädala keskmine:	833.55	27.52	27.60	121.32
10 päeva keskmine:	835.91	29.52	27.41	120.20

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.