

## Koolilõuna nädalamenüü 05.11-09.11.2018

### Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kanapasta minitomatitega	300	374.50	21.51	15.37	37.27
Peedi - kurgi salat	50	40.31	0.70	2.59	3.69
Jääsalat, porgand, kurk, hernes	50	16.31	0.99	0.14	3.30
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
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	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Must leib	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljasepik	20	47.20	2.40	0.62	8.00
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		846.71	33.83	27.91	116.98

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp veiselihaga	300	182.58	11.52	7.12	18.81
Hapukoor, R 20 %	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Kakaokissell	150	188.40	5.10	4.32	31.46
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	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Must leib	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljasepik	10	23.60	1.20	0.31	4.00
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		788.36	27.70	21.99	121.92

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihastrooganov	180	211.73	10.72	14.95	9.37
Aurutatud brokoli	60	27.41	1.84	1.19	3.22
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud mahe toortatar	60	74.65	2.31	0.92	14.14
Porgandi - valge redisesalat	50	36.97	0.48	2.62	3.44
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Kamajook	200	146.22	6.86	4.72	19.60
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	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Must leib	20	48.80	1.32	0.20	10.44
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Maakodu 5-viljasepik	20	47.20	2.40	0.62	8.00
Ploom ja salatilehed näksimiseks	150	59.19	1.04	0.83	12.94
Kokku		874.82	33.57	30.31	121.28

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp	300	296.95	14.29	17.04	21.56
Vaniilje-kooretarretis	130	187.79	5.75	8.06	22.96
Vaarika - mustsõstra toormoos	50	76.48	0.37	0.16	19.01
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Jassi seemneleib	5	15.50	0.55	0.72	1.54
Kodukandi rukkileib	20	44.00	1.48	0.30	8.18
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	20	76.20	2.60	0.48	14.74
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		842.63	28.51	28.03	119.13

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	60	118.83	11.30	8.27	0.01
Piimakaste basiilikuga	60	68.51	2.12	4.56	5.01
Aurutatud liilkapsas taluvõi ja värskel tilliga	60	21.84	1.27	0.65	3.66
Kartulipuder	60	75.55	1.85	1.61	13.77
Keedetud kurkumiris	60	81.77	1.62	0.69	17.22
Kapsasalat punase redisega	50	30.41	0.67	1.62	3.87
Porgand, peet, hernes, porru	50	21.54	1.23	0.18	4.31
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Must tee sidruniga	200	0.62	0.03	0.01	0.14
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	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
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		838.81	34.01	27.89	116.07

Nädala keskmine:	838.26	31.52	27.22	119.08
10 päeva keskmine:				

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.