

Koolilõuna nädalamenüü 12.11-16.11.2018

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	250	417.29	14.86	16.27	53.03
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	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Jassi seemneleib	5	15.50	0.55	0.72	1.54
Kodukandi rukkileib	5	11.00	0.37	0.08	2.05
Rehe rukkivormileib	5	11.00	0.25	0.05	2.29
Õnne sepik	5	11.55	0.40	0.13	2.20
Mahe speltajahust vahvlid	5	19.05	0.65	0.12	3.69
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		719.72	23.44	25.58	100.97

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - lillkapsasupp	250	246.03	10.18	17.16	14.47
Õuna - kirsni manna vaht	100	140.19	1.41	0.13	33.11
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
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		664.75	21.83	22.66	95.26

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisestrooganov	150	209.23	11.41	14.89	7.98
Aurutatud roheline hernes	50	38.61	2.86	0.22	7.48
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
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	150	18.23	0.00	0.00	4.49
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	30	114.30	3.90	0.72	22.11
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		693.53	26.78	23.18	96.71

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	216.32	9.01	7.88	27.55
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Maasikasmuuti	130	136.71	3.09	2.30	25.80
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	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	10	23.60	1.20	0.31	4.00
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		658.55	20.09	20.48	101.19

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa - hakklihahautis	150	186.11	7.44	14.46	8.03
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Kuskuss keedetud	50	96.37	3.20	1.25	18.23
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	2	11.26	0.02	1.21	0.09
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
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		718.10	22.41	24.09	106.57

Nädala keskmine:	690.93	22.91	23.20	100.14
10 päeva keskmine:	687.25	24.39	22.89	98.27

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.