

## Koolieine nädalamenüü 05.11-09.11.2018

### Ülenurme Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kala - kartulisupp	250	169.53	7.17	9.41	14.98
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Südamesepik	50	138.00	4.70	1.00	27.50
Kohupiima-jogurtikreem viirsikutega	120	88.97	3.75	1.36	15.51
Kokku		416.90	15.90	13.77	58.35

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kodune sealihakaste	120	173.59	2.15	11.92	4.80
Kartulipuder	150	188.87	4.63	4.02	34.43
Tomati - kurgilõigud	50	6.87	0.32	0.07	1.37
Kodu rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Sidrunivesi	150	1.17	0.06	0.02	0.26
Kokku		441.60	10.12	16.27	55.20

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hakklihapall	50	152.581	6.768	10.589	7.47
Hapukoorekaste	30	44.544	0.393	3.662	2.624
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Porgandisalat	50	17.352	0.478	0.193	3.985
Kodu rukkileib	10	23.7	0.99	0.08	4.78
Puuvilja mahlajook	130	33.694	0.251	0	8.168
Kokku		427.90	12.87	14.73	62.52

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Pilaff kalkunilihaga	200	289.63	11.65	11.54	34.97
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	17.98	0.69	1.13	1.51
Kodu rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Kokku		396.94	15.31	12.91	55.32

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Pannkoogid	120	245.28	7.28	9.55	32.81
Aedmaasikamoos	40	72.40	0.16	0.00	18.00
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		397.18	11.94	13.30	58.01

Nädala keskmine:	416.10	13.23	14.20	57.88
10 päeva keskmine:				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi 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.

Kool

Koolisöökla juhataja