

Koolieine nädalamenüü 12.11-16.11.2018

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp	250	175.11	3.74	8.13	24.50
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Marja-jogurtikreem	130	157.17	2.88	4.67	25.47
Kokku		387.49	8.50	13.20	60.96

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjukartulid	150	204.24	3.87	6.20	34.39
Külm hapukoorekaste	50	46.49	1.40	3.75	1.85
Porgandi ja ananassisalat	50	34.89	0.46	1.72	5.04
Kodu rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Keefir	130	67.60	4.16	3.25	5.46
Kokku		424.32	12.85	15.16	61.07

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealiha koorekastmes	120	145.28	2.171	8.118	3.138
Keedetud tatar	150	178.846	6.248	2.099	34.808
Peedisalat	50	21.5	0.8	0.1	4.35
Must seemneleib	30	93.9	2.73	3.03	13.92
Tee	150	18.225	0	0	4.491
Kokku		457.75	11.95	13.35	60.71

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riivitud juust	20	60.30	5.82	4.10	0.10
Keedetud täisterapasta	150	262.38	7.80	7.13	39.00
Kapsa- kurgi - tomati salat	30	19.47	0.29	1.56	1.35
Kodu rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Kokku		416.48	16.96	13.04	55.56

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisiroog köögiviljadega	200	299.35	12.15	11.81	36.94
Kõrvitsa ja porgandisalat	50	21.35	0.41	1.09	2.95
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Kokku		433.49	14.55	13.41	64.93

Nädala keskmine:	423.91	12.96	13.63	60.65
10 päeva keskmine:	420.01	13.10	13.91	59.26

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt 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