

Koolilõuna nädalamenüü 07.01-11.01.2019

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				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	289.62	9.35	4.16	53.25
Oun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		875.12	33.78	28.67	121.95

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp veiselihaga	300	182.58	11.52	7.12	18.81
Hapukoor, R 20 %	40	81.60	1.12	8.00	1.44
Kakaokissell	180	226.08	6.12	5.18	37.75
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		809.23	27.37	24.08	122.25

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 redisosalat	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				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		883.33	33.63	31.15	121.32

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp	300	296.95	14.29	17.04	21.56
Vanilje-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				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Oun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		848.42	28.78	29.16	119.33

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 lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	60	21.84	1.27	0.65	3.66
Kartulipuder	60	75.55	1.85	1.61	13.77
Keedetud kurkumiriis	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
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260.66	8.42	3.75	47.92
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		841.96	34.10	28.63	116.77

Nädala keskmine:	851.61	31.53	28.34	120.32
10 päeva keskmine:				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.