

Koolieine nädalamenüü 14.01-18.01.2019

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Piima - nuudlisupp	200	195.70	7.20	4.30	31.86
Võiseplik singiga	60	155.24	6.59	5.58	19.56
Pirn	100	42.20	0.40	0.40	10.60
Kokku		393.14	14.19	10.28	62.02

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjukala	30	57.65	3.37	4.98	0.01
Ahjukartulid	150	204.24	3.87	6.20	34.39
Külm hapukoorekaste	30	27.89	0.84	2.25	1.11
Porgandi ja ananassisalad	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		463.37	15.66	18.64	60.34

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
Peedisalad	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
Tomatikaste	30	18.10	0.41	0.80	2.49
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		434.58	17.36	13.84	58.05

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisiroog köögiviljadega	200	299.35	12.15	11.81	36.94
Porgandi-kaalikasalad	50	40.38	0.48	2.18	5.33
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Õunamahlajook	130	49.92	0.09	0.09	12.17
Kokku		444.85	14.61	14.48	65.44

Nädala keskmine:	438.74	14.75	14.12	61.31
10 päeva keskmine:	434.00	14.27	14.36	60.47

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.