

## Koolieine nädalamenüü 07.01-11.01.2019

### 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	200	135.63	5.73	7.53	11.98
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Kama-kohupiimakreem	100	179.42	7.51	5.86	24.19
Kokku		445.85	17.28	16.19	58.53

<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	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Sidrunivesi	150	1.17	0.06	0.02	0.26
Kokku		465.30	11.11	16.35	59.98

<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 mahla jook	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	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Kokku		420.64	16.30	12.99	60.10

<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	130	68.90	3.90	3.25	6.24
Kokku		386.58	11.34	12.80	57.05

Nädala keskmine:	429.25	13.78	14.61	59.63
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