

## Koolilõuna nädalamenüü 14.01-18.01.2019

### Ülenurme Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hakklihapilaff	250	428.59	13.31	17.80	53.88
Kapsasalat tilliga	50	22.76	0.55	1.35	2.63
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	20	57.92	1.87	0.83	10.65
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		701.01	21.65	24.95	99.75

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana - lillkapsasupp	250	246.03	10.18	17.16	14.47
Õuna - kirsi mannavah	100	140.19	1.41	0.13	33.11
Piim	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		664.22	21.71	22.74	96.33

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Veisestrooganoov	150	209.23	11.41	14.89	7.98
Aurutatud roheline hernes	50	38.61	2.86	0.22	7.48
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Porgandisalat suvikõrvitsaga	50	23.29	0.55	1.17	3.14
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	50	6.49	0.27	0.07	1.27
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Hibiskuse-pärnaõietee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		683.86	26.29	23.45	95.73

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalaseljanka	250	216.32	9.01	7.88	27.55
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Maasikasmuuti	130	136.71	3.09	2.30	25.80
Karamelliseritud müsli	30	134.55	3.94	4.83	20.12
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	86.89	2.81	1.25	15.97
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		668.34	19.95	20.72	103.10

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ühepajatoit sealihaga	250	216.98	3.71	10.44	17.73
Punapeedi - rohelinehernesalat	50	46.70	1.07	2.61	4.98
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Kastmevalik salatitele	1	5.63	0.01	0.61	0.05
Kakao	150	141.95	4.59	3.95	21.27
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		732.71	20.90	24.51	99.75

Nädala keskmine:	690.03	22.10	23.27	98.93
10 päeva keskmine:	685.89	23.81	23.18	97.27

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