

Koolilõuna nädalamenüü 07.01-11.01.2019

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kanapasta minitomatitega	250	312.09	17.92	12.81	31.06
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	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
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
Oun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		684.72	27.24	21.83	96.38

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp veiselihaga	250	152.15	9.60	5.93	15.67
Hapukoor, R 20 %	30	61.20	0.84	6.00	1.08
Kakaokissell	150	188.40	5.10	4.32	31.46
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)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		662.80	22.28	19.20	101.81

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihastrooganov	150	176.44	8.93	12.46	7.80
Aurutatud brokoli	50	22.84	1.54	0.99	2.68
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud mahe toortatar	50	62.21	1.93	0.77	11.78
Porgandi - valge redisesalat	50	36.97	0.48	2.62	3.44
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Kamajook	150	109.67	5.15	3.54	14.70
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		685.93	26.34	24.65	93.54

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Frikadellisupp	250	247.46	11.91	14.20	17.97
Vanilje-kooretarretis	130	187.79	5.75	8.06	22.96
Vaarika - mustsõstra toormoos	30	45.89	0.22	0.09	11.41
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Oun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		681.45	23.45	25.01	92.16

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	50	99.03	9.42	6.89	0.01
Piimakaste basiilikuga	50	57.09	1.77	3.80	4.17
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värsked tilliga	50	18.20	1.06	0.54	3.05
Kartulipuder	50	62.96	1.54	1.34	11.48
Keedetud kurkumiriis	50	68.14	1.35	0.57	14.35
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	150	0.47	0.02	0.01	0.11
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 kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		693.84	28.26	24.75	94.15

Nädala keskmine:	681.75	25.51	23.09	95.61
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.