

Koolilõuna nädalamenüü 11.02-15.02.2019

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme strooganov	150	173.18	8.99	12.44	6.90
Ürdised ahjuköögiviljad	60	47.86	1.32	1.99	6.98
Keedetud täisterapasta	60	86.54	2.73	1.90	13.65
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Aedviljasalat õuna ja sidrunimahlaga	50	29.90	0.45	2.10	2.79
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	200	51.84	0.39	0.00	12.57
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44.48	1.20	0.42	9.83
Kokku		877.19	31.43	30.93	121.23

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihasupp	300	285.29	12.00	19.15	17.28
Kakao - jogurtidessert	150	164.88	8.25	4.61	21.81
Aedmarjamoos	30	66.00	0.00	0.00	16.50
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
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		857.01	31.10	28.37	120.84

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapilaff	300	455.78	19.09	18.86	52.70
Hiinakapsasalat paprikaga	50	27.92	0.81	1.90	2.28
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, kõrvits	50	12.30	0.44	0.15	2.69
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Kummeli-apelsinitee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
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
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		853.79	29.12	30.68	117.15

Neljapäev-Sõbrapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-köögiviljasupp	300	229.63	9.49	14.54	16.60
Paks kuivatatud puuviljadest kissell	150	215.26	1.58	0.29	52.24
Vahukoor	30	105.96	0.75	10.50	2.10
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
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		835.61	19.84	29.12	126.46

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Burgundia veisepada	150	190.67	11.14	11.30	11.54
Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised herned	60	20.15	1.13	0.19	4.32
Keedetud mahe toortatar	60	74.65	2.31	0.92	14.14
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Porgandi - valge redisesalat	50	36.97	0.48	2.62	3.44
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	15.68	0.63	0.20	3.50
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Kakao	200	151.70	5.60	4.80	20.77
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
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		840.27	30.43	26.60	123.51

Nädala keskmine:	852.77	28.39	29.14	121.84
10 päeva keskmine:	852.09	29.28	28.74	121.37

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.