

Koolilõuna nädalamenüü 04.02-08.02.2019

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Linnuliha magushapus kastmes	150	232.22	14.74	12.44	13.74
Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised herned	60	20.15	1.13	0.19	4.32
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Värske kapsa - kurgisalat	50	20.83	0.52	1.09	2.69
Peet, hapukapsas, sibul, oad	50	15.87	0.71	0.14	3.21
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Puuvilja mahlajook	200	51.84	0.39	0.00	12.57
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 nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		848.00	29.30	27.50	122.43

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Minestroone veiselihaga	300	257.44	13.82	16.19	15.23
Mahlakissell	150	162.44	0.17	0.08	39.89
Kohupiimavaht	50	114.68	4.99	6.34	9.05
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
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		809.52	27.58	26.39	117.42

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	300	498.89	17.69	21.64	57.45
Tomatikaste	60	36.19	0.81	1.59	4.98
Kaalika-lillkapsa-paparikasalat	50	21.38	0.56	0.63	4.00
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Õlikaste salatite	1	7.16	0.00	0.80	0.02
Mahetatraõie tee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piim, R 2.5 %	200	106.00	6.00	5.00	9.60
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		905.97	32.43	32.11	123.85

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsasupp sealihaga	300	216.55	14.19	10.07	17.94
Mannapuding	150	294.99	5.28	13.27	38.51
Maasikakaste	30	28.06	0.18	0.03	6.87
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 porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		826.79	28.03	27.27	119.11

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	150	226.73	16.52	13.88	9.41
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud täisterariis	60	71.33	1.32	0.82	13.73
Keedetud mahe toortatar	60	74.65	2.31	0.92	14.14
Hiiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	34.24	0.91	2.18	3.07
Porgand, peet, hernes, porru	50	21.54	1.23	0.18	4.31
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Maitsevesi apelsiniga	200	4.31	0.11	0.01	1.02
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260.66	8.42	3.75	47.92
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		866.73	33.56	28.40	121.70

Nädala keskmine:	851.41	30.18	28.33	120.90
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 koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.