

## Koolieine nädalamenüü 11.02-15.02.2019

### Ülenurme Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Karrikana apelsiniga	120	147.22	8.29	10.01	6.87
Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95
Hiinakapsa - kurgisalat	50	19.98	0.64	1.37	1.52
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Kokku		410.96	14.74	13.18	59.51

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kodune sealihakaste	100	104.16	3.39	8.37	4.17
Kartulipuder	150	188.87	4.63	4.02	34.43
Tomati - kurgilõigud	50	6.87	0.32	0.07	1.37
Kodu rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Keefir	150	78.00	4.80	3.75	6.30
Kokku		449.00	16.11	16.45	60.61

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Piima - nuudlisupp	200	195.7	7.2	4.3	31.86
Rukkivõileib juustuga	40	129.159	5.299	6.533	12.2
Puuviljasalat	150	82.89	3.78	0.318	19.47
Kokku		407.75	16.28	11.15	63.53

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kuskuss kana ja köögiviljadega	200	295.64	13.43	12.50	33.62
Porgandisalat	50	32.42	0.48	1.94	3.89
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Kokku		433.06	16.00	14.71	61.11

<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	30	54.30	0.12	0.00	13.50
Pirn	50	21.10	0.20	0.20	5.30
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		400.18	12.10	13.50	58.81

Nädala keskmine:	420.19	15.05	13.80	60.71
10 päeva keskmine:	419.75	15.19	13.73	60.50

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