

## Koolieine nädalamenüü 04.02-08.02.2019

### Ülenurme Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102.26	10.97	6.54	0.01
Hapukoorekaste	30	44.54	0.39	3.66	2.62
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Kaalikasalat apelsinidega	50	36.37	0.53	2.11	4.44
Must leib	30	73.20	1.98	0.30	15.66
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Kokku		414.69	17.92	12.85	58.83

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana - kartuli vormiroog	200	267.91	11.89	10.17	33.50
Porgandisalat	50	32.42	0.48	1.94	3.89
Kodu rukkileib	40	94.80	3.96	0.32	19.12
Sidrunivesi	150	1.17	0.06	0.02	0.26
Kokku		396.30	16.38	12.46	56.78

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Peedisupp sealihaga	250	105.202	7.953	2.287	13.106
Hapukoor, R 20 %	20	40.8	0.56	4	0.72
Must seemneleib	60	187.8	5.46	6.06	27.84
Marja - jogurtismuuti	150	106.2	3.915	2.88	16.541
Kokku		440.00	17.89	15.23	58.21

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ahjukartulid	180	245.09	4.64	7.45	41.26
Külm jogurtikaste ürtidega	50	41.30	1.56	2.98	2.12
Värske kapsa - porgandisalat	50	22.33	0.56	1.13	3.05
Õnne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		434.42	12.84	15.80	62.43

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Riisipuder	200	254.35	6.84	3.94	48.03
Või	5	37.45	0.03	4.10	0.05
Maasika toormoos	20	18.70	0.12	0.02	4.58
Pirn	50	21.10	0.20	0.20	5.30
Piim	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Kokku		411.10	11.69	12.01	65.15

Nädala keskmine:	419.30	15.34	13.67	60.28
10 päeva keskmine:				

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