

Koolilõuna nädalamenüü 18.03-22.03.2019
Ülenurme Gümnaasium
Karl Robert Saaremäe nädal

Esmaspäev, Karl Robert Saaremäe praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riisi-karri-kalkuni värviline supertoit	300	352.89	17.21	11.46	43.84
Kapsa - tomatisalat	50	20.19	0.51	1.11	2.46
Porgand, kaalikas, redis, salatilehtede segu	50	12.57	0.55	0.61	3.03
Kastmevalik salatitele	8	45.02	0.08	4.85	0.38
Õunamahajook	200	76.80	0.14	0.14	18.72
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		844.31	30.59	25.37	126.32

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolnik veiselihaga	300	251.27	14.11	11.85	23.37
Hapukoor, R 20 %	15	30.60	0.42	3.00	0.54
Apelsinitarretis	150	117.45	4.16	0.07	24.66
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
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
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		812.65	29.08	26.55	116.15

Kolmapäev, Karl Robert Saaremäe praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tatra-hakklihasegadik	300	445.44	15.84	24.08	43.18
Kaalika - õunasalat	50	19.03	0.38	0.16	4.59
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Puuvilja mahajook	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
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		835.93	25.72	30.02	120.02

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisisupp	300	381.74	14.44	22.97	30.98
Kirsikissell	150	87.55	0.77	0.08	21.30
Jogurt maitsestatamata	20	10.40	0.64	0.50	0.84
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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		814.65	24.98	27.41	119.71

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	150	226.73	16.52	13.88	9.41
Aurutatud brokoli, lillkapsas, porgand	40	14.11	0.87	0.15	2.95
Keedetud kartulid	70	72.81	1.86	0.10	16.56
Keedetud tatar	70	83.46	2.92	0.98	16.24
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Hiina kapsas, kurk, punane peakapsas, porgand	50	11.29	0.60	0.13	2.30
Kastmevalik salatitele	8	45.02	0.08	4.85	0.38
Seemnesegu	20	10.00	2.20	0.20	0.40
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)	90	260.66	8.42	3.75	47.92
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		825.38	34.58	25.57	118.10

Nädala keskmine:	826.58	28.99	26.98	120.06
10 päeva keskmine:	825.88	28.63	27.47	121.25

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.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.