

Koolilõuna nädalamenüü 25.03-29.03.2019

Mari-Liis Iloveri nädal

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Maksastrooganov	150	184.82	11.53	12.01	8.06
Aurutatud brokoli	40	19.77	1.23	0.96	2.15
Ahjukartulid	70	95.31	1.81	2.90	16.05
Keedetud tatar	70	83.46	2.92	0.98	16.24
Porgandi - porrulaugusalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
Salatilehtede segu, sibul, peet. valge redis	50	13.46	0.65	0.57	2.99
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Tee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	289.62	9.35	4.16	53.25
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		894.43	34.51	30.11	126.75

Teisipäev, Mari-Liis Iloveri supi- ja magustoiduretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine läätse- ja sealihaga	300	278.08	12.30	9.89	28.07
Hapukoor, R 20 %	15	30.60	0.42	3.00	0.54
Õunakrõbedik	80	257.10	3.84	8.15	42.92
Vaniljekaste	60	73.67	1.81	1.50	12.92
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		839.77	23.94	25.19	124.28

Kolmapäev, Mari-Liis Iloveri praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-aedviljavokk	300	471.43	23.38	16.71	58.63
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Õunamahlajook	200	76.80	0.14	0.14	18.72
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		829.99	30.89	25.63	122.57

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	300	182.60	6.23	11.67	13.93
Kama-jogurtidessert	150	324.99	4.54	12.79	48.00
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
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 kaalika snäkid	150	43.20	1.20	0.30	10.13
Kokku		826.48	19.45	28.09	125.65

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanakintsuliha õunakastmes	150	199.59	15.84	10.44	10.58
Aurutatud lillkapsas	40	10.46	0.77	0.10	2.21
Keedetud riis	70	90.57	1.76	0.76	19.11
Keedetud kartulid	70	72.81	1.86	0.10	16.56
Kirju punasekapsasalat	50	25.35	0.57	1.38	3.20
Porgand, tomat, aurutatud brokoli, redis	50	12.38	0.72	0.13	2.53
Kastmevalik salatitele	12	67.53	0.12	7.28	0.56
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 salatilehe snäkid	150	44.36	1.15	2.79	11.08
Kokku		806.58	30.65	26.30	121.00

Nädala keskmine:	839.45	27.89	27.06	124.05
10 päeva keskmine:	833.02	28.44	27.02	122.05

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.