

Koolilõuna nädalamenüü 20.05-24.05.2019

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	150	196.73	2.86	12.41	6.22
Aurutatud rohelised herned	60	42.12	3.12	0.24	8.16
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Porgandisalat	50	17.35	0.48	0.19	3.99
Peet, hapukapsas, sibul, oad	50	15.87	0.71	0.14	3.21
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Mustsõstraga maitsevesi	200	3.05	0.07	0.02	0.82
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 salatilehe snäkid	150	44.36	1.15	2.79	11.08
Kokku		804.31	23.02	27.05	115.51

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Itaaliapärase hakklihasupp	300	235.90	13.74	14.50	13.72
Marjane sepikuvorm	100	241.06	5.98	2.62	48.93
Piim, R2,5%	50	26.50	1.50	1.25	2.40
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 lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		842.87	33.22	25.58	123.63

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanalihha köögiviljadega	160	99.51	14.28	4.16	15.40
Aurutatud mais	60	59.28	1.81	0.47	12.42
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud täisterapasta	60	104.95	3.12	2.85	15.60
Hiiinakapsasalat värskes kurgiga	50	17.98	0.69	1.13	1.51
Salatilehtede segu, peet, porgand, mais	50	24.51	0.88	0.68	5.35
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Roheline tee	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)	100	289.62	9.35	4.16	53.25
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44.48	1.20	0.42	9.83
Kokku		775.09	33.13	19.75	132.35

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värviline kalasupp kinoaga	300	129.91	10.44	5.27	11.54
Riisipuding	150	326.12	4.20	20.40	31.31
Vaarika-maasika toormoos	20	29.70	0.12	0.04	7.30
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246.18	7.95	3.54	45.26
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		835.18	24.36	29.78	119.41

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-kartuliroog	300	343.80	24.03	10.47	39.45
Värskes tilliga hapukoorekaste	60	56.72	1.88	3.93	3.47
Aurutatud brokoli	60	29.66	1.85	1.43	3.22
Peedisalat õunaga	50	38.55	0.49	2.13	4.62
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat	50	25.08	0.46	1.39	3.08
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
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		888.15	37.81	30.42	120.22

Nädala keskmine:	829.12	30.31	26.51	122.22
10 päeva keskmine:	828.97	29.17	27.71	118.94

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.