

Koolilõuna nädalamenüü 27.05-31.05.2019
Ülenurme Gümnaasium

| Esmaspäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Makaronid hakklihaga | 300 | 383.93 | 21.65 | 7.03 | 57.45 |
| Hapukoore - sinepikaste | 60 | 71.55 | 0.95 | 5.98 | 3.65 |
| Rõstitud punane peet ürtidega | 60 | 36.47 | 1.16 | 0.75 | 6.31 |
| Porgandi - porrulaugusalat | 50 | 25.23 | 0.55 | 1.19 | 3.67 |
| Jääsalat, mais, redis, kaalikas | 50 | 20.18 | 0.77 | 0.17 | 4.31 |
| Kastmevalik salatitele | 20 | 112.55 | 0.20 | 12.13 | 0.94 |
| Seemnesegu | 5 | 2.50 | 0.55 | 0.05 | 0.10 |
| Hibiskuse-pärnaäietee | 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) | 55 | 159.29 | 5.14 | 2.29 | 29.29 |
| Õun ja punasekapsa snäkid | 150 | 49.80 | 1.35 | 0.42 | 11.48 |
| Kokku | | 885.80 | 32.31 | 30.01 | 123.18 |

| Teisipäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|-------------------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Köögiviljapüreesupp sealihaga | 300 | 195.27 | 4.63 | 9.40 | 16.66 |
| Kohupiimakreem | 100 | 196.20 | 4.88 | 9.20 | 23.24 |
| Mustsõstrakissell | 75 | 56.12 | 0.24 | 0.08 | 14.02 |
| Pria piim, R 2.5 % | 150 | 79.50 | 4.50 | 3.75 | 7.20 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 80 | 231.69 | 7.48 | 3.33 | 42.60 |
| Pirn ja porgandi snäkid | 150 | 56.93 | 1.05 | 0.60 | 13.73 |
| Kokku | | 815.71 | 22.78 | 26.36 | 117.44 |

| Kolmapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Koored ahjulõhe tükid tilliga | 60 | 163.13 | 11.56 | 12.88 | 0.46 |
| Aurutatud brokoli ja lillkapsas | 60 | 17.33 | 1.54 | 0.18 | 3.28 |
| Ahjukartulid ürtidega | 60 | 90.91 | 1.71 | 3.14 | 14.47 |
| Keedetud täisterariis | 60 | 72.92 | 1.32 | 1.00 | 13.73 |
| Jääkapsasalat tilliga | 50 | 24.29 | 0.64 | 1.73 | 1.88 |
| Valge peakapsas, peet, sibul, porgand | 50 | 16.13 | 0.61 | 0.13 | 3.48 |
| Kastmevalik salatitele | 15 | 84.41 | 0.15 | 9.09 | 0.70 |
| Sidrunivesi | 200 | 1.56 | 0.08 | 0.03 | 0.35 |
| 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 punase redise snäkid | 150 | 42.00 | 0.90 | 0.35 | 10.05 |
| Kokku | | 802.28 | 27.86 | 32.68 | 101.65 |

| Neljapäev | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kana - klumbisupp | 300 | 321.34 | 14.20 | 17.50 | 27.98 |
| Õunamahlatarretis | 150 | 152.33 | 3.98 | 0.11 | 33.50 |
| 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) | 85 | 246.18 | 7.95 | 3.54 | 45.26 |
| Apelsin ja valge kapsa snäkid | 150 | 50.25 | 1.65 | 0.23 | 11.70 |
| Kokku | | 840.73 | 28.28 | 28.38 | 119.84 |

| Reede | Kogus, g | Kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|-----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kalkuni - köögiviljakaste | 150 | 133.64 | 11.00 | 7.32 | 6.57 |
| Ahjuvõõri ribad | 60 | 30.50 | 0.70 | 1.08 | 5.24 |
| Keedetud kartulid | 60 | 62.41 | 1.60 | 0.08 | 14.20 |
| Kuskuss keedetud | 60 | 115.65 | 3.84 | 1.50 | 21.87 |
| Kaalika - õunasalat | 50 | 19.03 | 0.38 | 0.16 | 4.59 |
| Hiina kapsas, kurk, hernes, porgand | 50 | 16.80 | 1.05 | 0.15 | 3.33 |
| Kastmevalik salatitele | 20 | 112.55 | 0.20 | 12.13 | 0.94 |
| 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 salatitehe snäkid | 150 | 45.78 | 1.30 | 2.82 | 11.60 |
| Kokku | | 819.88 | 27.93 | 28.56 | 123.50 |

| | | | | |
|--------------------|--------|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine: | 832.88 | 27.83 | 29.20 | 117.12 |
| 10 päeva keskmine: | 837.49 | 29.15 | 28.40 | 118.58 |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.