

Koolieine nädalamenüü 20.05-24.05.2019

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Juurviljapüreesupp	200	152.66	2.666	10.337	13.826
Kakao - jogurtidessert	130	142.896	7.15	3.991	18.902
Must leib	55	134.2	3.63	0.55	28.71
Kokku		429.76	13.45	14.88	61.44

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - köögiviljaraguu	200	216.72	9.94	9.22	25.36
Kodu rukkileib	50	118.50	4.95	0.40	23.90
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		374.10	15.18	9.62	58.68

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riisi-kalkuniroog köögiviljadega	200	302.44	11.18	12.67	36.80
Külm jogurtikaste	40	33.04	1.25	2.38	1.70
Kaalika - õunasalat	50	19.03	0.38	0.16	4.59
Kodu rukkileib	30	71.10	2.97	0.24	14.34
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Kokku		427.90	15.83	15.47	58.04

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliha-kartuli-kapsa vormiroog	200	231.44	10.02	13.69	17.99
Sepik	50	138.00	4.70	1.00	27.50
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Kokku		427.04	14.83	14.79	59.53

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljakotlet	200	243.59	5.13	10.30	34.79
Külm jogurtikaste	50	41.30	1.56	2.98	2.12
Roheline tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Kodu rukkileib	45	106.65	4.46	0.36	21.51
Kokku		409.76	11.15	13.64	62.91

Nädala keskmine:	414.70	14.82	13.69	59.42
10 päeva keskmine:	411.30	13.10	13.87	59.22

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi 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.

Kool

Koolisöökla juhataja