

Koolieine nädalamenüü 27.05-31.05.2019

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa-sealihahautis	130	162.735	2.629	9.322	6.846
Keedetud kartulid	150	156.03	3.99	0.21	35.49
Peedisalat	50	21.5	0.8	0.1	4.35
Kodu rukkileib	20	47.4	1.98	0.16	9.56
Kokku		387.67	9.40	9.79	56.25

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanarisoto	200	262.78	11.99	8.69	34.96
Värske tilliga hapukoorekaste	25	23.63	0.78	1.64	1.45
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Kummeli-apelsinitee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Kokku		415.04	16.54	11.12	62.90

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp	200	221.71	10.75	13.14	15.10
Rukkivõileib	40	120.40	3.50	4.38	16.78
Puuviljasmuuti	150	115.15	2.34	1.54	23.07
Kokku		457.26	16.58	19.06	54.95

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja - tatarroog sealihaga	200	215.45	11.01	7.25	28.27
Külm jogurtikaste	25	20.65	0.78	1.49	1.06
Südamesepik	40	110.40	3.76	0.80	22.00
Sidrunivesi	150	1.17	0.06	0.02	0.26
Kokku		347.67	15.61	9.56	51.59

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartulivorm ürtidega	200	298.16	13.86	15.02	27.90
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Õne sepik	35	80.85	2.77	0.88	15.40
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		438.29	17.20	17.90	53.09

Nädala keskmine:	401.91	14.53	12.38	56.42
10 päeva keskmine:	408.30	14.68	13.04	57.92

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