

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	50	35.10	2.60	0.20	6.80
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
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	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
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		688.15	19.88	22.98	98.37

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Itaaliapärase hakklihasupp	250	196.58	11.45	12.09	11.44
Marjane sepikuvorm	80	192.85	4.78	2.09	39.15
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)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		697.42	27.86	21.80	100.91

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanalihha köögiviljadega	150	99.51	14.28	4.16	15.30
Aurutatud mais	50	49.40	1.51	0.39	10.35
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud täisterapasta	50	87.46	2.60	2.38	13.00
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	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44.48	1.20	0.42	9.83
Kokku		641.04	29.21	17.47	107.98

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värviline kalasupp kinoaga	250	108.26	8.70	4.39	9.62
Riisipuding	130	282.63	3.64	17.68	27.13
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)	55	159.29	5.14	2.29	29.29
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		683.16	19.25	24.93	97.34

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-kartuliroog	250	286.50	20.03	8.73	32.87
Värskes tilliga hapukoorekaste	50	47.27	1.57	3.28	2.89
Aurutatud brokoli	50	24.71	1.54	1.20	2.69
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	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
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
Pirn ja varsselleri snäkid	150	43.28	1.13	0.45	10.65
Kokku		691.69	30.68	22.49	95.74

Nädala keskmine:	680.29	25.38	21.93	100.07
10 päeva keskmine:	693.14	24.99	23.36	98.68

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.