

Koolilõuna nädalamenüü 27.05-31.05.2019
Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	250	319.94	18.04	5.86	47.88
Hapukoore - sinepikaste	50	59.63	0.79	4.98	3.04
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30.40	0.96	0.62	5.26
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	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Hibiskuse-pärnaäietee	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)	30	86.89	2.81	1.25	15.97
Õun ja punasekapsa snäkid	150	49.80	1.35	0.42	11.48
Kokku		697.19	25.96	23.64	96.90

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp sealihaga	250	162.73	3.86	7.84	13.88
Kohupiimakreem	100	196.20	4.88	9.20	23.24
Mustsõstrakissell	50	37.41	0.16	0.05	9.35
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159.29	5.14	2.29	29.29
Pirn ja porgandi snäkid	150	56.93	1.05	0.60	13.73
Kokku		692.05	19.59	23.73	96.68

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	50	14.44	1.28	0.15	2.74
Ahjukartulid ürtidega	50	75.76	1.42	2.62	12.06
Keedetud täisterariis	50	60.77	1.10	0.83	11.45
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	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Sidrunivesi	150	1.17	0.06	0.02	0.26
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 punase redise snäkid	150	42.00	0.90	0.35	10.05
Kokku		657.50	25.11	25.05	85.19

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - klimbisupp	250	267.78	11.83	14.59	23.31
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)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		714.77	23.57	24.42	101.86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - köögiviljakaste	150	133.64	11.00	7.32	6.57
Ahjuvõõri ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Kuskuss keedetud	50	96.37	3.20	1.25	18.23
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	10	56.28	0.10	6.06	0.47
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)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja salatitehe snäkid	150	45.78	1.30	2.82	11.60
Kokku		657.96	24.84	21.22	102.36

Nädala keskmine:	683.89	23.82	23.61	96.60
10 päeva keskmine:	687.50	24.67	23.23	97.20

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.