

Koolilõuna nädalamenüü 03.06-07.06.2019

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	194.35	7.86	14.36	8.92
Aurutatud brokoli	60	29.66	1.85	1.43	3.22
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Jääkapsasalat tilliga	50	24.29	0.64	1.73	1.88
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Kummeli-apelsinitee	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)	100	289.62	9.35	4.16	53.25
Oun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		829.23	26.60	29.49	118.66

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsasupp sealihaga	300	216.55	14.19	10.07	17.94
Imelihtne panna cotta	150	255.22	5.62	12.94	28.88
Vaarika-maasika toormoos	30	44.56	0.18	0.06	10.95
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260.66	8.42	3.75	47.92
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		831.58	29.46	27.35	119.12

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisi pajaroog	300	360.24	18.61	12.88	40.94
Aurutatud rohelised herned	20	14.04	1.04	0.08	2.72
Peedisalat õliga	50	31.41	0.84	1.10	4.57
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	50	11.94	0.51	0.12	2.67
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
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)	100	289.62	9.35	4.16	53.25
Oun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		845.39	30.97	27.92	117.97

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni- köögiviljasupp	300	166.78	12.20	5.98	17.55
Maasika-jogurtidessert	120	279.54	2.90	14.11	34.88
Maasikakaste	20	18.70	0.12	0.02	4.58
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 tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		822.03	28.03	27.65	117.53

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud saidafilee	60	78.74	11.65	3.54	0.03
Piimakaste	50	43.34	1.00	3.17	2.88
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36.47	1.16	0.75	6.31
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Valge redise - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14
Salatilehtede segu, kurk, porgand, tomat	50	10.44	0.46	0.60	2.40
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Ounamahajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
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		820.80	27.95	27.69	118.66

Nädala keskmine:	829.81	28.60	28.02	118.39
10 päeva keskmine:	831.34	28.22	28.61	117.75

Menüüs võib esineda muutusi.

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.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga. Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.