

**Koolieine nädalamenüü 16.09-20.09.2019**
**Ülenurme Gümnaasium**

vanus 7-9

| <b>Esmaspäev</b>        | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|-------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Koorene sealihasupp     | 250             | 178.48      | 9.90             | 9.47             | 14.34                 |
| Marjakissell            | 130             | 98.41       | 0.29             | 0.02             | 23.81                 |
| Karamellisseritud müsli | 20              | 89.70       | 2.63             | 3.22             | 13.42                 |
| Leivatoode              | 30              | 88.07       | 2.56             | 1.28             | 16.00                 |
| Kokku                   |                 | 454.66      | 15.38            | 14.00            | 67.56                 |

| <b>Teisipäev</b>         | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Rõstitud ürdiköögiviljad | 250             | 177.93      | 3.64             | 8.81             | 26.08                 |
| Külm jogurtikaste        | 50              | 26.11       | 1.60             | 1.23             | 2.20                  |
| Õunamahlajook            | 150             | 57.60       | 0.11             | 0.11             | 14.04                 |
| Leivatoode               | 40              | 117.43      | 3.42             | 1.71             | 21.33                 |
| Kokku                    |                 | 379.06      | 8.76             | 11.86            | 63.64                 |

| <b>Kolmapäev</b>       | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Kalkuni-jogurtikaste   | 130             | 114.356     | 7.761            | 7.123            | 5.131                 |
| Keedetud tatar         | 150             | 178.846     | 6.248            | 2.099            | 34.808                |
| Hiina kapsa-maisisalat | 50              | 28.936      | 0.928            | 1.446            | 3.356                 |
| Hibiskuse tee          | 150             | 18.225      | 0                | 0                | 4.491                 |
| Leivatoode             | 30              | 88.069      | 2.563            | 1.282            | 15.996                |
| Kokku                  |                 | 428.43      | 17.50            | 11.95            | 63.78                 |

| <b>Neljapäev</b>      | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|-----------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Hakklihapall          | 50              | 153.08      | 6.82             | 10.59            | 7.65                  |
| Hapukoorekaste        | 50              | 74.24       | 0.65             | 6.10             | 4.37                  |
| Keedetud kartulid     | 130             | 135.23      | 3.46             | 0.18             | 30.76                 |
| Porgandisalat õunaga  | 50              | 34.44       | 0.38             | 1.94             | 4.46                  |
| Leivatoode            | 20              | 58.71       | 1.71             | 0.86             | 10.66                 |
| Maitsevesi apelsiniga | 150             | 3.23        | 0.08             | 0.01             | 0.77                  |
| Kokku                 |                 | 458.93      | 13.10            | 19.68            | 58.67                 |

| <b>Reede</b>   | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|----------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Sõrnikud       | 120             | 253.76      | 19.37            | 6.20             | 29.93                 |
| Aedmarjamoos   | 30              | 66.00       | 0.00             | 0.00             | 16.50                 |
| Pirn           | 100             | 42.20       | 0.40             | 0.40             | 10.60                 |
| Piparmündi tee | 150             | 18.23       | 0.00             | 0.00             | 4.49                  |
| Kokku          |                 | 380.19      | 19.77            | 6.60             | 61.52                 |

|                    |        |       |       |       |
|--------------------|--------|-------|-------|-------|
| Nädala keskmine:   | 420.25 | 14.90 | 12.82 | 63.03 |
| 10 päeva keskmine: | 421.93 | 14.53 | 12.96 | 62.66 |

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt [madli.martverk@balticrest.com](mailto:madli.martverk@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