

Koolilõuna nädalamenüü 23.09-27.09.2019

Ülenurme Gümnaasium

vanus 10-12

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - lõhe ahjuroog	250	311.69	15.43	15.41	28.94
Piimakaste	50	43.34	1.00	3.17	2.88
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	50	14.50	1.19	0.11	2.94
Valge redise - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	15.68	0.63	0.20	3.50
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Õunamahla jook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		730.85	25.37	28.18	97.52

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Talupojasupp sealihaga	250	163.57	9.51	7.62	15.16
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Mahlatarretis	150	172.65	5.57	0.00	37.15
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		737.79	26.51	23.51	106.10

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	50	76.21	10.27	3.76	0.35
Koorekaste peterselliga	50	54.10	0.71	4.56	2.74
Ahjuporgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Hapukapsa - peedisalat	50	27.19	0.60	1.10	3.76
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
Kokku		691.49	25.18	23.65	96.08

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - aedviljasupp sulajuustuga	250	197.57	11.78	10.50	15.24
Kakao - jogurtidessert	150	195.26	8.25	4.61	29.30
Moos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		653.39	26.36	18.12	96.40

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste veiselihast	150	157.49	10.60	9.35	8.09
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33
Redis, kurk, peet, mais	50	20.98	0.78	0.15	4.38
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Piparmünditee	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	205.49	5.98	2.99	37.32
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		705.09	24.60	25.12	98.68

Nädala keskmine:	703.72	25.60	23.72	98.96
10 päeva keskmine:	697.11	24.89	23.75	98.44

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@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.