

Koolilõuna nädalamenüü 16.09-20.09.2019
Ülenurme Gümnaasium
vanus 10-12

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanarisoto	250	328.48	14.99	10.86	43.70
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Porgandi - porrulaugusalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11.15	0.60	0.09	2.19
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Hibiskuse 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)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Ploomi ja lillkapsa snäkid	150	48.53	1.73	0.60	10.50
Kokku		667.19	24.75	21.37	97.12

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp	250	334.10	14.73	22.43	18.48
Marja- rukkijahuvaht	120	152.51	1.56	0.28	36.40
Piim, R2,5%	50	26.50	1.50	1.25	2.40
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 salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		735.14	24.18	28.18	100.47

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	60	100.90	10.89	6.25	0.43
Hautatud hapukapsas	50	47.15	0.55	1.86	7.13
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Peedisalat õunaga	50	38.55	0.49	2.13	4.62
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
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)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		690.37	25.21	23.58	96.23

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	169.12	10.88	5.31	19.56
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Puuviljasalat	130	54.28	0.64	0.45	13.23
Vahukoor	25	88.30	0.63	8.75	1.75
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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		690.41	23.81	23.36	97.73

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	153.88	9.11	10.11	7.02
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22.17	0.53	1.35	2.47
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	15.69	0.64	0.61	3.56
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
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)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Õun ja punasekapsa snäkid	150	49.80	1.35	0.42	11.48
Kokku		669.39	22.93	22.48	98.04

Nädala keskmine:	690.50	24.18	23.79	97.92
10 päeva keskmine:	691.57	24.22	23.96	97.50

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.