

**Koolilõuna nädalamenüü 18.11 - 22.11.2019**
**Ülenurme Gümnaasium**

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kanastrooganov	150	158.71	12.11	8.61	8.50
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	60	17.40	1.43	0.13	3.53
Ahjukartulid ürtidega	60	77.66	1.71	1.64	14.47
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Valge redise - porgandisalat	60	16.51	0.60	0.16	3.77
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	18.81	0.75	0.24	4.20
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahlajook	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)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
<b>Kokku</b>		<b>850.12</b>	<b>27.16</b>	<b>29.67</b>	<b>122.05</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalkuni - kartulisupp	300	306.19	12.87	23.13	13.06
Mustsõstratarretis	150	174.83	3.98	0.13	39.97
Vahukoor	15	52.98	0.38	5.25	1.05
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
<b>Kokku</b>		<b>824.35</b>	<b>24.96</b>	<b>32.50</b>	<b>109.93</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Pikkpoiss veiselihaast köögiviljadega	60	95.54	9.04	3.85	6.44
Koorekaste peterselliga	60	64.92	0.85	5.47	3.28
Ahjuvalgandri ribad	60	30.50	0.70	1.08	5.24
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Hapukapsa - peedisalat	60	32.63	0.72	1.32	4.51
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
<b>Kokku</b>		<b>833.48</b>	<b>28.97</b>	<b>28.23</b>	<b>119.50</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Koorene kalasupp	300	172.52	6.95	10.21	13.93
Maasikakreem riisiga	150	281.17	2.70	14.01	35.28
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	278.88	8.12	4.06	50.65
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
<b>Kokku</b>		<b>895.89</b>	<b>23.59</b>	<b>32.48</b>	<b>126.58</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Mulgikapsad sealihaga	150	146.75	11.39	7.75	8.17
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Porgandisalat hernestega	60	44.12	0.73	2.64	5.19
Redis, kurk, peet, mais	60	25.17	0.93	0.18	5.25
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Piparmündi tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
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
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
<b>Kokku</b>		<b>830.17</b>	<b>27.59</b>	<b>29.49</b>	<b>117.02</b>

Nädala keskmine:	846.80	26.45	30.47	119.01
10 päeva keskmine:	833.58	28.44	28.70	118.25

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