

Koolilõuna nädalamenüü 25.11 - 29.11.2019

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalkunikaste	150	144.35	9.41	7.96	9.31
Aurutatud lillkapsas	60	15.70	1.15	0.14	3.31
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Ahjukartulid ürtidega	60	77.66	1.71	1.64	14.47
Peedi - küüslaugusalat	60	36.15	0.95	1.32	5.18
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	60	13.22	0.54	0.14	2.97
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
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
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		818.96	26.64	28.22	117.79

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Itaaliapärase frikadellisupp	300	242.39	13.15	13.76	17.64
Apelsinatarretis	150	141.00	3.60	0.00	30.86
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)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48.23	1.28	0.38	11.10
Kokku		874.71	31.69	29.16	121.15

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	60	51.47	11.68	0.38	0.19
Koorekaste tilliga	60	64.98	0.85	5.47	3.30
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	20.37	1.68	0.21	3.66
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Punasekapsasalat	60	41.53	0.97	2.82	3.73
Peet, porgand, porru, paprika	60	19.55	0.86	0.18	4.10
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
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
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		864.02	30.19	28.83	123.08

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	300	322.05	15.89	15.50	32.50
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	189.47	6.65	2.28	35.42
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
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		811.29	31.45	21.63	124.94

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudliroog köögiviljadega	300	310.32	19.29	13.03	29.46
Aurutatud hernes, mais	60	50.70	2.47	0.35	10.29
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	42.75	0.50	1.32	7.80
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19.35	0.74	0.15	4.17
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Roheline tee	180	29.16	0.00	0.00	7.19
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 redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		866.78	32.08	30.23	119.10

Nädala keskmine:	847.15	30.41	27.61	121.21
10 päeva keskmine:	846.98	28.43	29.04	120.11

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.