

Koolieine nädalamenüü 18.11-22.11.2019

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihasupp	250	251.86	7.40	17.67	17.01
Kirsi - jogurtidessert	120	124.72	4.92	2.44	20.58
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		464.64	14.89	21.39	53.59

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihakaste ürtidega	120	145.52	7.19	10.65	5.64
Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95
Hiinakapsasalat tilliga	50	16.94	0.81	0.90	1.65
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	35	102.75	2.99	1.50	18.66
Kokku		462.13	14.87	14.81	67.61

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja pajaroog sealihaga	200	205.36	7.368	14.671	12.793
Kaalikasalat	50	15.879	0.478	0.145	3.795
Roheline tee	150	24.3	0	0	5.988
Leivatoode	40	117.425	3.418	1.71	21.328
Kokku		362.96	11.26	16.53	43.90

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid kalkunilihaga	200	276.70	11.72	8.40	38.26
Peedisalat jogurtiga	50	21.95	0.88	0.22	4.13
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		418.93	16.13	10.47	64.42

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pannkook kohupiimatäidisega	150	253.87	11.40	10.48	28.67
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Banaan	50	52.00	0.60	0.15	12.15
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Kokku		388.74	12.29	10.63	61.24

Nädala keskmine:	419.48	13.89	14.76	58.15
10 päeva keskmine:	420.78	14.60	13.78	60.31

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt 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