

Koolieine nädalamenüü 25.11-29.11.2019

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomati - sealihasupp	250	232.50	9.77	13.18	19.84
Mangosmuuti	150	82.88	3.79	2.93	11.10
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		432.80	16.98	17.81	52.27

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanakaste ürtidega	130	123.88	10.14	7.30	4.64
Ahjukartulid	150	164.51	3.87	1.71	34.39
Jääkapsasalat tilliga	50	23.93	0.57	1.86	1.56
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		403.24	17.24	12.28	57.30

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljaroog	250	216.172	6.246	10.534	26.044
Hiiinakapsasalat kurgi ja maisiga	50	34.242	0.908	2.184	3.068
Õunamahla jook	150	57.6	0.108	0.108	14.04
Leivatoode	40	117.425	3.418	1.71	21.328
Kokku		425.44	10.68	14.54	64.48

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuliroog hakklihaga	200	231.69	8.03	8.14	32.60
Peedisalat õliga	50	31.41	0.84	1.10	4.57
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		383.37	12.39	11.09	59.21

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	200	312.88	11.04	13.93	36.80
Porgandi - porrulaugusalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
Piparmündi tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		444.41	14.15	16.40	60.95

Nädala keskmine:	417.85	14.29	14.43	58.84
10 päeva keskmine:	418.67	14.09	14.59	58.50

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: madli.martverk@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga. Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Kool

Koolisöökla juhataja