

Koolilõuna nädalamenüü 18.11 - 22.11.2019
Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanaströoganov	150	158.71	12.11	8.61	8.50
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	50	14.50	1.19	0.11	2.94
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Valge redise - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	15.68	0.63	0.20	3.50
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
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 kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		688.94	24.33	22.26	101.05

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - kartulisupp	250	255.16	10.73	19.27	10.88
Mustsõstratarretis	150	174.83	3.98	0.13	39.97
Vahukoor	10	35.32	0.25	3.50	0.70
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
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		696.95	20.98	26.04	96.74

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss veiselihaast köögiviljadega	50	79.61	7.53	3.21	5.36
Koorekaste peterselliga	50	54.10	0.71	4.56	2.74
Ahjuorgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Hapukapsa - peedisalat	50	27.19	0.60	1.10	3.76
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	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
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
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
Kokku		681.30	23.62	24.78	94.57

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	250	143.76	5.80	8.51	11.61
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)	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		720.36	18.16	28.64	97.59

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	150	146.75	11.39	7.75	8.17
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33
Redis, kurk, peet, mais	50	20.98	0.78	0.15	4.38
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Piparmündi 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)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		682.87	25.47	23.48	96.20

Nädala keskmine:	694.08	22.51	25.04	97.23
10 päeva keskmine:	683.04	23.85	23.68	96.69

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

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.