

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 liilkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Peedi - küüslaugusalat	50	30.12	0.80	1.10	4.31
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
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)	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Oun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		681.15	23.29	23.41	97.44

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Itaaliapärase frikadellisupp	250	201.99	10.96	11.47	14.70
Apelsinatarretis	150	141.00	3.60	0.00	30.86
Vahukoor	15	52.98	0.38	5.25	1.05
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48.23	1.28	0.38	11.10
Kokku		699.23	25.95	23.41	96.53

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	42.89	9.73	0.31	0.15
Koorekaste tilliga	50	54.15	0.71	4.55	2.75
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16.98	1.40	0.18	3.05
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Punasekapsasalat	50	34.61	0.81	2.35	3.11
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
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
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		683.72	24.33	22.89	97.38

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	250	268.37	13.24	12.91	27.09
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)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		654.87	25.81	17.55	100.86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudliroog köögiviljadega	250	258.60	16.08	10.86	24.55
Aurutatud hernes, mais	50	42.25	2.06	0.30	8.58
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35.63	0.42	1.10	6.50
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99
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
Oun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		689.87	26.07	23.66	95.72

Nädala keskmine:	681.77	25.09	22.18	97.59
10 päeva keskmine:	687.92	23.80	23.61	97.41

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.