

Koolilõuna nädalamenüü 20.01-24.01.2020
Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	153.88	9.11	10.11	7.02
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kurkumiriis	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Kapsasalat värske kurgiga	50	22.17	0.53	1.35	2.47
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	15.69	0.64	0.61	3.56
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
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
Oun ja kaalika snäkid	150	53.18	0.90	0.50	12.90
Kokku		713.89	23.09	25.20	103.13

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	250	169.12	10.88	5.31	19.56
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Puuviljasalat	130	54.28	0.64	0.45	13.23
Vahukoor	25	88.30	0.63	8.75	1.75
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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		690.41	23.81	23.36	97.73

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	187.17	16.72	12.48	2.37
Hautatud hapukapsas	50	47.15	0.55	1.86	7.13
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud bulgur	50	65.80	1.73	0.19	13.60
Peedisalat mustsõstraga	50	26.53	0.50	1.19	4.20
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	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)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Oun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		724.10	29.21	29.54	88.01

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - hakklihasupp	250	265.54	18.16	13.29	18.48
Marja- rukkijahuvaht	120	152.51	1.56	0.28	36.40
Piim, R2,5%	50	26.50	1.50	1.25	2.40
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 salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		666.58	27.61	19.04	100.47

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanarisoto	250	328.48	14.99	10.86	43.70
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Porgandi - porrulaugusalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
Hiiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11.15	0.60	0.09	2.19
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Hibiskuse 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)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Mandariin ja lillkapsa snäkid	150	39.30	1.73	0.23	8.78
Kokku		682.96	25.34	23.13	96.53

Nädala keskmine:	695.59	25.81	24.05	97.17
10 päeva keskmine:	694.08	25.04	24.03	97.22

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.