

Koolilõuna nädalamenüü 27.01-31.01.2020

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste veiselihast	150	157.49	10.60	9.35	8.09
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Porgandisalat hernestega	60	44.12	0.73	2.64	5.19
Redis, kurk, peet, mais	60	25.17	0.93	0.18	5.25
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahljajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		862.70	27.25	29.01	126.89

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - aedviljasupp sulajuustuga	300	237.08	14.14	12.60	18.28
Kakao - jogurtidessert	150	195.26	8.25	4.61	29.30
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	278.88	8.12	4.06	50.65
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		795.65	31.71	21.72	118.11

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	60	91.45	12.32	4.51	0.42
Koorekaste peterselliga	60	64.92	0.85	5.47	3.28
Ahjuporgandi ribad	60	30.50	0.70	1.08	5.24
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Hapukapsa - peedisalat	60	32.63	0.72	1.32	4.51
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Mandariin ja redise snäkid	150	34.73	1.28	0.15	7.95
Kokku		868.87	31.37	35.14	109.55

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalasupp tomatiga	300	124.26	12.93	3.52	10.72
Mahlatarretis	150	172.65	5.57	0.00	37.15
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)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		813.17	33.19	20.86	122.98

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	150	146.75	11.39	7.75	8.17
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	60	17.40	1.43	0.13	3.53
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud täisterariis	60	72.92	1.32	1.00	13.73
Valge redise - porgandisalat	60	16.51	0.60	0.16	3.77
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	18.81	0.75	0.24	4.20
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Soe piparmündi - marjajook	180	35.59	0.30	0.11	9.06
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		843.36	28.02	28.44	121.67

Nädala keskmine:	836.75	30.31	27.03	119.84
10 päeva keskmine:	838.86	30.25	27.70	119.47

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.