

## Koolieine nädalamenüü 20.01-24.01.2020

### Ülenurme Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Lillkapsapüreesupp	200	97.82	1.96	8.15	5.38
Kakao-kohupiimakreem	100	134.41	12.00	1.12	18.57
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		393.66	17.38	10.98	56.28

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Vokiroog sealihaga	130	97.47	6.69	5.16	7.40
Ahjukartulid ürtidega	130	168.27	3.70	3.55	31.35
Kapsasalat porgandiga	50	14.47	0.51	0.14	3.31
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		436.52	14.60	10.56	72.81

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kuskuss kana ja köögiviljadega	200	295.638	13.431	12.502	33.619
Kõrvitsa ja porgandisalat	50	21.345	0.412	1.093	2.949
Hibiskuse tee	150	18.225	0	0	4.491
Leivatoode	40	117.425	3.418	1.71	21.328
Kokku		452.63	17.26	15.31	62.39

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögivilja pajaroog sealihaga	200	205.36	7.37	14.67	12.79
Hiina kapsa-maisisalat	50	28.94	0.93	1.45	3.36
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		409.32	11.82	17.94	51.52

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hakkliha-köögivilja ahjuroog	200	253.01	10.76	14.85	20.08
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Piparmündi tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		410.16	14.98	16.66	50.25

Nädala keskmine:	420.46	15.21	14.29	58.65
10 päeva keskmine:	421.74	14.61	14.29	59.61

Menüüs võib esineda muutusi.

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

Kool

Koolisöökla juhataja