

## Koolieine nädalamenüü 27.01-31.01.2020

### Ülenurme Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Peedisupp munaga	200	152.63	2.69	8.82	16.07
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Ahjuõunasmuuti	150	130.01	2.58	2.12	25.50
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		391.11	8.11	14.22	57.92

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartulivormiroog	200	229.81	10.43	5.02	36.65
Valge redise - hapukoosalat	50	22.26	0.65	1.55	1.81
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		397.74	13.75	7.96	68.50

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Makaronid sealihaga	200	285.398	11.604	9.452	38.257
Külm jogurtikaste	30	15.667	0.962	0.735	1.317
Porgandi - jääkapsasalat	50	29.084	0.501	1.913	3.005
Kummeli tee	150	18.225	0	0	4.491
Leivatoode	30	88.069	2.563	1.282	15.996
Kokku		436.44	15.63	13.38	63.07

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögivilja - tatarroog hakkliahaga	200	264.76	10.61	10.16	34.26
Külm jogurtikaste	30	15.67	0.96	0.74	1.32
Kaalikasalat	50	60.90	0.56	5.00	4.17
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		432.25	14.79	17.31	56.45

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kanakaste ürtidega	130	123.88	10.14	7.30	4.64
Keedetud riis	130	168.20	3.28	1.41	35.49
Kirju punasekapsasalat	50	25.35	0.57	1.38	3.20
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		408.35	16.66	11.51	60.04

Nädala keskmine:	413.18	13.79	12.88	61.20
10 päeva keskmine:	416.82	14.50	13.58	59.92

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 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.

Kool

Koolisöökla juhataja