

Koolieine nädalamenüü 02.03-06.03.2020

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Piima-makaronisupp	220	199.29	7.59	6.99	26.40
Sepik juustuga	30	108.12	4.35	6.11	8.78
Banaan	100	104.00	1.20	0.30	24.30
		0.00	0.00	0.00	0.00
Kokku		411.41	13.14	13.39	59.48

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodujuustukaste köögiviljadega	130	99.54	8.26	3.97	3.85
Ahjukartulid ürtidega	130	168.27	3.70	3.55	31.35
Peedisalat õliga	50	31.41	0.84	1.10	4.57
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		419.50	16.32	10.47	61.81

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - köögiviljaragu	200	216.721	9.942	9.216	25.358
Hiinakapsasalat tomatiga	50	30.158	0.751	2.395	1.689
Puuvilja mahlajook	150	38.877	0.289	0	9.425
Leivatoode	40	117.425	3.418	1.71	21.328
Kokku		403.18	14.40	13.32	57.80

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tatar kana ja köögiviljadega	200	281.96	13.09	12.50	31.11
Valge redise - õunasalat	50	22.46	0.33	1.10	3.24
Piparmündi tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		410.71	15.98	14.88	54.84

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	130	133.74	4.94	9.45	7.62
Keedetud makaronid	130	207.58	5.41	3.82	37.18
Kapsasalat porgandiga	50	14.47	0.51	0.14	3.31
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		446.72	13.53	14.83	64.82

Nädala keskmine:	420.03	15.06	13.38	59.82
10 päeva keskmine:				

Menüüs võib esineda muutusi.

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga. Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Kool

Koolisöökla juhataja