

Koolilõuna nädalamenüü 09.03 - 13.03.2020  
Ülenurme Gümnaasium

16-19.a.

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Sealihastrooganov	150	210.27	12.07	14.55	8.33
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36.47	1.16	0.75	6.31
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud bulgur	60	78.96	2.08	0.23	16.32
Kõrvitsa - kurgisalat	60	19.07	0.38	1.25	1.94
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20.39	1.25	0.17	4.17
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
<b>Kokku</b>		<b>846.30</b>	<b>28.28</b>	<b>29.61</b>	<b>118.87</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	300	259.63	11.67	17.15	16.08
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Puuviljasalat	150	62.63	0.74	0.52	15.27
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Ploomi ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
<b>Kokku</b>		<b>769.21</b>	<b>25.51</b>	<b>32.16</b>	<b>97.49</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	60	119.20	11.32	8.30	0.09
Valge kaste maitserohelisega	60	50.09	1.14	3.62	3.40
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33.05	0.74	1.42	5.33
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud riis	60	76.35	1.87	0.64	16.07
Porgandi - lillkapsasalat	60	40.48	0.63	2.61	4.39
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	26.71	1.06	0.78	5.79
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kummeli tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Õuna ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
<b>Kokku</b>		<b>847.39</b>	<b>29.10</b>	<b>30.50</b>	<b>118.31</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartuli - frikadellisupp riisiga	300	336.00	20.24	18.04	23.74
Karamellkissell	150	264.57	2.34	1.88	58.97
Jõhvikapüree	20	11.69	0.07	0.13	2.85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
<b>Kokku</b>		<b>951.35</b>	<b>32.39</b>	<b>24.69</b>	<b>149.31</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kuskuss kana ja köögiviljadega	300	443.46	20.15	18.75	50.43
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	60	21.84	1.27	0.65	3.66
Valge redise - hapukoososalat	60	26.71	0.78	1.86	2.17
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19.35	0.74	0.15	4.17
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
<b>Kokku</b>		<b>889.23</b>	<b>32.99</b>	<b>31.17</b>	<b>124.17</b>

Nädala keskmine:	860.69	29.66	29.62	121.63
10 päeva keskmine:	844.90	29.14	28.11	121.32

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.