

## Koolieine nädalamenüü 09.03-13.03.2020

### Ülenurme Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Nuudlisupp	200	185.44	4.99	4.53	32.17
Kirsi - jogurtidessert	150	120.01	6.29	3.10	16.73
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		422.88	14.70	9.34	70.22

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartuliroog hakklihaga	200	231.69	8.03	8.14	32.60
Kaalikasalat	50	89.04	0.61	8.03	4.41
Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		427.02	11.20	17.45	57.49

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kanakaste ürtidega	130	123.878	10.141	7.298	4.639
Keedetud tatar	130	155	5.414	1.819	30.166
Punasekapsasalat	50	34.61	0.81	2.354	3.109
Puuvilja mahlajook	150	38.877	0.289	0	9.425
Leivatoode	30	88.069	2.563	1.282	15.996
Kokku		440.43	19.22	12.75	63.34

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Pasta köögiviljadega	200	280.61	7.80	8.23	43.77
Peedisalat õliga	50	44.65	0.84	2.60	4.57
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		416.19	11.30	12.25	65.05

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Magushapu sealihakaste	130	212.82	14.07	13.25	9.97
Keedetud riis	120	155.26	3.02	1.30	32.76
Hiina kapsa-maisisalat	50	28.94	0.93	1.45	3.36
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	20	58.71	1.71	0.86	10.66
Kokku		458.58	19.83	16.99	57.46

Nädala keskmine:	433.02	15.25	13.76	62.71
10 päeva keskmine:	427.15	14.83	14.12	60.70

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