

Koolilõuna nädalamenüü 09.03 - 13.03.2020

10-12 a.

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihastrooganov	150	210.27	12.07	14.55	8.33
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30.40	0.96	0.62	5.26
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud bulgur	50	65.80	1.73	0.19	13.60
Kõrvitsa - kurgisalat	50	15.89	0.32	1.04	1.62
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		710.19	25.27	25.16	98.06

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	216.36	9.72	14.30	13.40
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)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Ploomi ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		667.23	21.86	28.44	84.15

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	50	99.33	9.43	6.92	0.07
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.54	0.62	1.18	4.44
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud riis köögiviljadega	50	63.62	1.56	0.53	13.39
Porgandi - lillkapsasalat	50	33.74	0.52	2.18	3.66
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22.26	0.88	0.65	4.83
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Õuna ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
Kokku		657.20	23.10	25.65	87.81

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp riisiga	250	280.00	16.86	15.03	19.78
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)	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		719.21	23.90	19.12	113.36

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kuskuss kana ja köögiviljadega	250	369.55	16.79	15.63	42.02
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	50	18.20	1.06	0.54	3.05
Valge redise - hapukoososalat	50	22.26	0.65	1.55	1.81
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		686.00	25.73	25.86	92.63

Nädala keskmine:	687.97	23.97	24.85	95.20
10 päeva keskmine:	687.71	23.97	24.15	96.40

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@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.