

Koolilõuna nädalamenüü 28.09 - 02.10.2020

Mariliis Jõgeva nädal

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	150	192.33	8.66	11.62	13.51
Aurutatud lillkapsas	60	15.70	1.15	0.14	3.31
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud makaronid	60	95.81	2.50	1.76	17.16
Peedi - küüslaugusalat	60	36.15	0.95	1.32	5.18
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	60	13.22	0.54	0.14	2.97
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Marjamorss	180	75.05	0.28	0.03	18.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Õun ja kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00
Kokku		826.99	24.40	27.43	122.09

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp riisiga	300	336.00	20.24	18.04	23.74
Sepiku - õunavorm	100	239.21	5.36	3.50	46.38
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Kiivi ja porgandi snäkid	150	60.98	1.50	0.60	13.80
Kokku		891.22	36.85	28.46	122.75

Kolmapäev	<i>Mariliis Jõgeva praeretsept</i>	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha		60	97.34	13.24	4.26	1.48
Piimakaste		60	52.01	1.20	3.80	3.46
Aurutatud brokoli ja porgandi segu		60	19.32	1.22	0.22	3.92
Kartuli - bataadipüree		60	77.10	1.32	2.83	11.95
Keedetud pärl kuskuss		60	75.22	2.30	1.56	13.12
Valge redise salat maitserohelisega		60	22.75	0.61	1.57	2.08
Peet, porgand, porru, paprika		60	19.55	0.86	0.18	4.10
Kastmevalik salatitele		15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu		5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook		180	46.65	0.35	0.00	11.31
Pria piimatooted	kuni 250					
Leivatoodete valik (5 sorti)		90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja tomati snäkid		150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku			831.87	30.89	30.00	112.06

Neljapäev	<i>Mariliis Jõgeva supi ja magustoidu retsept</i>	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Roheline püreesupp kalkunilihaga		300	238.28	14.73	13.62	16.35
Rõstitud sepikukuubikud		10	43.47	1.48	0.32	8.66
Leiva-marja-vahukoore magustoit		100	204.01	3.05	9.09	28.14
Pria piimatooted	kuni 250					
Leivatoodete valik (5 sorti)		100	293.56	8.54	4.28	53.32
Apelsin ja valge kapsa snäkid		150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku			829.57	29.45	27.52	118.17

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Maroko kalapada	150	147.33	13.09	6.91	9.00
Aurutatud hernes, mais	60	50.70	2.47	0.35	10.29
Keedetud makaronid	60	95.81	2.50	1.76	17.16
Keedetud täisterariis	60	72.92	1.32	1.00	13.73
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	42.75	0.50	1.32	7.80
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19.35	0.74	0.15	4.17
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Ingveritee sidruniga	180	32.69	0.09	0.04	7.95
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		817.33	28.08	26.06	119.63

Nädala keskmine:	839.40	29.93	27.89	118.94
10 päeva keskmine:	842.81	29.79	28.85	118.41

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.