

Koolilõuna nädalamenüü 05.10 - 09.10.2020

Kristel Aaslaid nädal

Ülenurme Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kristel Aaslaid praeretsept</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Chilli con carne veisehakklihaga		150	140.47	11.12	7.83	6.02
Küpsetatud kaalikapulgad		60	33.05	0.74	1.42	5.33
Keedetud riis		60	77.63	1.51	0.65	16.38
Keedetud tatar		60	71.54	2.50	0.84	13.92
Peedisalat õliga		60	37.69	1.01	1.33	5.48
Jääsalat, porgand, redis, hernes		60	20.39	1.25	0.17	4.17
Kastmevalik salatitele		15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu		5	27.49	1.14	2.19	1.24
Ounamahlajook		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 salatilehe snäkid		150	45.90	1.26	1.66	11.19
	<b>Kokku</b>		<b>813.17</b>	<b>26.78</b>	<b>28.29</b>	<b>118.61</b>

<b>Teispäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Värviline kalasupp kinoaga	300	212.89	10.52	14.26	12.37
Kakaokissell	150	202.66	4.45	3.79	36.82
Jõhvikapüree	20	11.69	0.07	0.13	2.85
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
	<b>Kokku</b>	<b>760.08</b>	<b>26.17</b>	<b>25.35</b>	<b>108.13</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Hautatud sealihatükid	60	98.02	12.07	5.41	0.36
Koore - sinepikaste	100	116.67	1.24	10.21	5.20
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud bulgur	60	78.96	2.08	0.23	16.32
Kapsa-porgandi salat	60	33.22	0.72	1.39	5.21
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	26.71	1.06	0.78	5.79
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Soe kummeli - apelsini jook	180	36.92	0.20	0.02	9.02
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
	<b>Kokku</b>	<b>907.26</b>	<b>30.90</b>	<b>36.72</b>	<b>116.45</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kristel Aaslaid supiresept</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Läätsesupp kanaga		300	343.77	17.78	20.09	25.72
Mõnus kohupiimakreem		150	240.85	6.89	7.59	36.57
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>923.71</b>	<b>34.41</b>	<b>32.34</b>	<b>126.04</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Riisi-karri-kalkuni värviline supertoit	300	352.89	17.21	11.46	43.84
Röstitud juurseller	60	34.79	0.98	1.96	4.20
Hiiinakapsasalat tilliga	60	22.97	0.97	1.38	1.98
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	16.64	0.77	0.11	3.41
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
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)	95	278.88	8.12	4.06	50.65
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
	<b>Kokku</b>	<b>864.93</b>	<b>30.50</b>	<b>30.80</b>	<b>117.45</b>

Nädala keskmine:	853.83	29.75	30.70	117.33
10 päeva keskmine:	846.61	29.84	29.30	118.14

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.