

## Koolieine nädalamenüü 05.10-09.10.2020

### Ülenurme Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalkuni - aedviljasupp	200	144.64	7.42	8.89	9.65
Mangosmuuti	130	71.83	3.28	2.54	9.62
Röstitud kaerahelbed	20	82.92	2.33	2.81	12.73
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		416.81	16.45	15.95	53.33

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartuli vormiroog ürtidega	200	194.61	6.28	6.76	27.93
Kõrvitsa - õunasalat	50	23.22	0.32	0.60	4.57
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		374.14	10.31	9.07	63.25

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalkuni-jogurtikaste	130	114.356	7.761	7.123	5.131
Keedetud riis	130	168.195	3.276	1.41	35.49
Jääkapsa - redisesalat	50	18.823	0.514	1.326	1.555
Piparmündi tee	150	18.225	0	0	4.491
Leivatoode	30	88.069	2.563	1.282	15.996
Kokku		407.67	14.11	11.14	62.66

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Tatar hakklihaga	200	295.61	11.53	12.42	35.88
Peedisalat porruga	50	21.24	0.81	0.10	4.29
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		437.13	15.86	14.37	62.21

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Sealihastrooganov	130	182.23	10.46	12.61	7.22
Ahjukartulid	130	168.27	3.70	3.55	31.35
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17.32	0.44	0.18	4.15
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		458.75	17.26	17.76	59.43

Nädala keskmine:	418.90	14.80	13.66	60.18
10 päeva keskmine:	418.96	14.17	13.62	60.77

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti aadressilt madli.martverk@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Menüüs pakutavad mahlajoogid on valmistatud ilma lisatud suhkruta kontsentreeritud mahlast.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga. Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.