

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	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30
Peedi - küüslaugusalat	50	30.12	0.80	1.10	4.31
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Marjamorss	150	62.54	0.23	0.02	15.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00
Kokku		688.90	21.32	22.84	101.10

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp riisiga	250	280.00	16.86	15.03	19.78
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)	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kiivi ja porgandi snäkid	150	60.98	1.50	0.60	13.80
Kokku		747.16	30.91	24.17	102.80

Kolmapäev	<i>Mariliis Jõgeva praeretsept</i>	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha		50	81.12	11.03	3.55	1.23
Piimakaste		100	86.69	2.00	6.33	5.76
Aurutatud brokoli ja porgandi segu		50	16.10	1.02	0.19	3.26
Kartuli - bataadipüree		50	64.25	1.10	2.36	9.96
Keedetud pärl kuskuss		50	62.68	1.92	1.30	10.94
Valge redise salat maitserohelisega		50	18.96	0.51	1.31	1.73
Peet, porgand, porru, paprika		50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele		5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu		5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook		150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250					
Leivatoodete valik (5 sorti)		60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja tomati snäkid		150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku			662.55	25.71	23.42	89.91

Neljapäev	<i>Mariliis Jõgeva supi ja magustoidu retsept</i>	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Roheline püreesupp kalkunilihaga		250	198.57	12.27	11.35	13.63
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)		50	146.78	4.27	2.14	26.66
Apelsin ja valge kapsa snäkid		150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku			643.07	22.72	23.12	88.79

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Maroko kalapada	150	147.33	13.09	6.91	9.00
Aurutatud hernes, mais	50	42.25	2.06	0.30	8.58
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30
Keedetud täisterariis	50	60.77	1.10	0.83	11.45
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35.63	0.42	1.10	6.50
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Ingveritee sidruniga	150	27.24	0.08	0.03	6.63
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		678.12	25.05	21.41	98.55

Nädala keskmine:	683.96	25.14	22.99	96.23
10 päeva keskmine:	680.14	24.53	23.35	95.12

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.