

Koolilõuna nädalamenüü 05.10 - 09.10.2020

Kristel Aaslaid nädal

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kristel Aaslaid praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	<i>Chilli con carne veisehakklihaga</i>	150	140.47	11.12	7.83	6.02
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.54	0.62	1.18	4.44
	Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
	Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
	Peedisalat õliga	50	31.41	0.84	1.10	4.57
	Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	16.99	1.04	0.14	3.48
	Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
	Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
	Ounamahlajook	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 salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
	Kokku		674.75	23.83	23.65	97.36

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	
	Värviline kalasupp kinoaga	250	177.41	8.77	11.89	10.31
	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)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
	Oun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
	Kokku		665.89	22.71	22.12	95.40

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	
	Hautatud sealihatükid	50	81.68	10.06	4.51	0.30
	Koore - sinepikaste	100	116.67	1.24	10.21	5.20
	Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
	Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
	Keedetud bulgur	50	65.80	1.73	0.19	13.60
	Kapsa-porgandi salat	50	27.69	0.60	1.15	4.34
	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
	Soe kummeli - apelsini jook	150	30.77	0.17	0.02	7.52
	Pria piimatooted	kuni 250				
	Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
	Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
	Kokku		700.49	24.96	27.56	91.20

Neljapäev	Kristel Aaslaid supiresept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	<i>Läätsesupp kanaga</i>	250	286.48	14.82	16.74	21.43
	Mõnus kohupiimakreem	150	240.85	6.89	7.59	36.57
	Pria piimatooted	kuni 250				
	Leivatoodete valik (5 sorti)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
	Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
	Kokku		734.31	27.60	27.06	97.76

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	
	Riisi-karri-kalkuni värviline supertoit	250	294.08	14.34	9.55	36.53
	Röstitud juurseller	50	28.99	0.82	1.64	3.50
	Hiiinakapsasalat tilliga	50	19.14	0.81	1.15	1.65
	Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
	Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
	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)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
	Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
	Kokku		662.26	24.12	23.76	89.51

Nädala keskmine:	687.54	24.64	24.83	94.24
10 päeva keskmine:	685.75	24.89	23.91	95.24

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.