

Koolilõuna nädalamenüü 30.11 - 04.12.2020

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	113.10	8.52	6.55	5.45
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud makaronid	60	95.81	2.50	1.76	17.16
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	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahla jook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		886.13	27.20	29.53	131.24

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - kartulisupp	300	188.44	16.85	8.05	12.83
Leivavaht	130	256.85	4.03	0.42	58.94
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Mandariin ja kurgi snäkid	150	30.68	0.98	0.15	6.90
Kokku		789.42	33.43	15.80	127.96

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	60	140.09	13.37	9.63	0.32
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud pärl kuskuss	60	75.22	2.30	1.56	13.12
Porgandisalat apelsinidega	60	44.86	0.64	2.58	5.48
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	26.71	1.06	0.78	5.79
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
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)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		852.17	32.19	30.39	117.13

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš sealihaga	300	296.21	15.09	16.99	21.14
Kirsi - jogurtidessert	150	155.90	6.15	3.06	25.73
Marjakaste	30	37.45	0.13	0.01	9.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		799.29	30.26	24.28	114.28

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapilaff	300	435.53	19.36	15.90	53.78
Ahju-porgandi ribad	60	30.50	0.70	1.08	5.24
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	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		899.81	32.98	30.26	126.54

Nädala keskmine:	845.36	31.21	26.05	123.43
10 päeva keskmine:	836.37	29.65	26.91	121.04

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.