

Koolieine nädalamenüü 30.11-04.12.2020

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp	200	113.00	1.67	7.30	11.66
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		385.17	10.70	14.35	55.34

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid sealihaga	200	285.40	11.60	9.45	38.26
Kõrvitsa - õunasalat	50	23.22	0.32	0.60	4.57
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		435.56	14.78	11.33	68.25

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tatar kana ja köögiviljadega	200	281.958	13.089	12.502	31.111
Peedisalat porruga	50	21.236	0.806	0.103	4.287
Maitsevesi	150	2.858	0.104	0.138	0.714
Leivatoode	30	88.069	2.563	1.282	15.996
Kokku		394.12	16.56	14.03	52.11

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mehhiko veisehakklihapada	130	134.19	8.90	5.51	12.12
Kartulipuder	130	178.37	3.78	6.14	27.67
Valge redise salat maitserohelisega	50	18.96	0.51	1.31	1.73
Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		437.82	15.75	14.24	62.02

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihakaste ürtidega	130	157.64	7.79	11.53	6.11
Ahjukartulid	130	168.27	3.70	3.55	31.35
Porgandisalat	50	17.35	0.48	0.19	3.99
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		434.19	14.64	16.70	58.16

Nädala keskmine:	417.37	14.49	14.13	59.17
10 päeva keskmine:	415.46	14.35	13.55	60.14

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 koolisöökla 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.

Kool

Koolisöökla juhataja