

Koolieine nädalamenüü 07.12-11.12.2020

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihasupp	200	165.49	7.72	9.34	13.61
Kohupiimakreem	100	143.40	6.59	2.33	23.58
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		433.15	16.95	12.94	62.18

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartulivormiroog	200	229.81	10.43	5.02	36.65
Peedisalat jogurtiga	50	21.95	0.88	0.22	4.13
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		372.04	14.83	7.08	62.82

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	130	133.743	4.942	9.451	7.622
Keedetud makaronid	130	207.578	5.408	3.819	37.18
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17.319	0.438	0.179	4.15
Maitsevesi	150	2.858	0.104	0.138	0.714
Leivatoode	30	88.069	2.563	1.282	15.996
Kokku		449.57	13.46	14.87	65.66

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiharisoto	200	269.68	12.76	7.16	39.35
Kirju punasekapsasalat	50	64.75	0.64	5.63	3.53
Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		446.80	15.96	14.06	64.86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - köögiviljakaste	130	115.82	9.53	6.34	5.69
Keedetud kartulid	130	135.23	3.46	0.18	30.76
Kapsasalat värskel kurgiga	50	78.45	0.63	7.41	2.94
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		420.42	16.29	15.35	56.10

Nädala keskmine:	424.40	15.50	12.86	62.33
10 päeva keskmine:	420.88	14.99	13.50	60.75

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.

Kool

Koolisöökla juhataja