

## 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	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30
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
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
<b>Kokku</b>		<b>645.39</b>	<b>21.82</b>	<b>20.82</b>	<b>96.41</b>

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - kartulisupp	250	157.04	14.04	6.71	10.70
Leivavaht	100	197.58	3.10	0.33	45.34
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Mandariin ja kurgi snäkid	150	30.68	0.98	0.15	6.90
<b>Kokku</b>		<b>640.03</b>	<b>27.98</b>	<b>13.50</b>	<b>101.55</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	50	116.74	11.14	8.02	0.27
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud pärl kuskuss	50	62.68	1.92	1.30	10.94
Porgandisalat apelsinidega	50	37.38	0.53	2.15	4.57
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
Ingveritee sidruniga	150	27.24	0.08	0.03	6.63
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
<b>Kokku</b>		<b>712.04</b>	<b>26.57</b>	<b>26.84</b>	<b>95.46</b>

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš sealihaga	250	246.84	12.58	14.16	17.61
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)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
<b>Kokku</b>		<b>661.85</b>	<b>25.18</b>	<b>20.17</b>	<b>94.76</b>

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapilaff	250	362.94	16.13	13.25	44.82
Ahjuorgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
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	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
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
<b>Kokku</b>		<b>726.90</b>	<b>26.77</b>	<b>25.87</b>	<b>99.67</b>

Nädala keskmine:	677.24	25.66	21.44	97.57
10 päeva keskmine:	677.92	24.55	22.53	96.61

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [ljubov.kaho@balticrest.com](mailto: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.