

Koolilõuna nädalamenüü 07-11.12.2020

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	150	192.33	8.66	11.62	13.51
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Koorene porgandisalat	50	17.71	0.61	0.30	3.67
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11.15	0.60	0.09	2.19
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Mandariin ja lillkapsa snäkid	150	39.30	1.73	0.23	8.78
Kokku		664.07	22.79	24.96	89.59

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - klumbisupp	250	300.89	11.83	18.33	23.31
Jõhvika-mannavaht	100	99.90	1.08	0.22	23.48
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Oun ja kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00
Kokku		708.15	23.81	25.42	97.08

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkunilihatükid	50	76.21	10.27	3.76	0.35
Koore - sinepikaste	100	116.67	1.24	10.21	5.20
Aurutatud porgand, hernes	50	25.98	1.55	0.20	5.33
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud kurkumiriis	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Hapukapsasalat	50	21.69	0.52	0.86	3.06
Kaalikas, peet, porgand, jõhvikas	50	16.95	0.50	0.20	3.81
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
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)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		704.11	25.42	28.16	93.45

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala rassolnik	250	160.54	6.20	10.03	12.38
Kakaopuding	150	202.66	4.45	3.79	36.82
Marja toormoos	10	9.47	0.06	0.03	2.32
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		652.08	17.48	16.94	107.51

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja - tatarroog hakklihaga	250	270.95	16.26	4.69	42.82
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Oun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		645.08	25.50	16.79	102.47

Nädala keskmine:	674.70	23.00	22.45	98.02
10 päeva keskmine:	675.97	24.33	21.95	97.79

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.