

Koolilõuna nädalamenüü 01 - 05.03.2021

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanastrooganov	150	158.71	12.11	8.61	8.50
Aurutatud porgand, hernes	60	31.17	1.86	0.24	6.39
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Ahjukartulid ürtidega	60	77.66	1.71	1.64	14.47
Jääkapsasalat tilliga	60	28.72	0.68	2.23	1.87
Peet, porgand, porru, paprika	60	19.55	0.86	0.18	4.10
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275.26	8.18	3.96	49.55
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		835.12	30.27	29.68	115.70

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp sealihaga	300	221.06	16.60	10.39	16.28
Karamellpuding	150	264.57	2.34	1.88	58.97
Marja toormoos	20	12.96	0.11	0.01	3.01
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	289.75	8.61	4.17	52.16
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		833.87	28.86	16.81	140.85

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss veiselihast köögiviljadega	60	95.54	9.04	3.85	6.44
Piimakaste	100	86.69	2.00	6.33	5.76
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud läätsed	60	94.95	6.50	0.45	14.13
Porgandi ja kaalikasalat	60	20.90	0.60	0.21	4.89
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	16.64	0.77	0.11	3.41
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275.26	8.18	3.96	49.55
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		867.79	33.15	26.57	124.73

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	300	191.87	16.68	8.00	13.90
Jogurtitarretis mangotükkidega	130	186.65	4.39	6.18	27.89
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246.29	7.32	3.54	44.34
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		753.66	34.78	21.70	104.46

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunipilaff	300	525.98	20.61	17.79	71.61
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30.02	0.57	1.89	3.34
Peedisalat jogurtiga	60	26.34	1.06	0.26	4.95
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	60	24.45	0.93	0.24	5.06
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Roheline tee	180	29.16	0.00	0.00	7.19
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		882.28	29.48	27.93	130.43

Nädala keskmine:	834.54	31.31	24.54	123.23
10 päeva keskmine:	831.05	30.08	26.41	120.42

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.