

**Koolilõuna nädalamenüü 08 - 12.03.2021**
**Ülenurme Gümnaasium**

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kodune sealihakaste	150	153.91	8.80	10.68	6.23
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36.47	1.16	0.75	6.31
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Ahjukartulid ürtidega	60	77.66	1.71	1.64	14.47
Kaalikasalat jõhvikatega	60	20.78	0.53	0.21	4.98
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20.39	1.25	0.17	4.17
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 punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
<b>Kokku</b>		<b>822.58</b>	<b>27.03</b>	<b>30.14</b>	<b>114.43</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalkuni - nuudlisupp	300	162.31	12.27	4.52	18.87
Ricotta kohupiimavorm	50	121.74	4.60	5.63	12.97
Rosinakisell	100	98.44	0.31	0.05	23.97
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275.26	8.18	3.96	49.55
Apelsin ja nuikapsa snäkid	150	50.55	1.20	0.23	12.15
<b>Kokku</b>		<b>786.90</b>	<b>31.30</b>	<b>18.14</b>	<b>124.15</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	60	119.20	11.32	8.30	0.09
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33.05	0.74	1.42	5.33
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud pärl kuskuss	60	75.22	2.30	1.56	13.12
Porgandi - lillkapsasalat	60	40.48	0.63	2.61	4.39
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	26.71	1.06	0.78	5.79
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kummeli tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260.78	7.75	3.75	46.95
Õun ja kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00
<b>Kokku</b>		<b>816.78</b>	<b>29.08</b>	<b>30.10</b>	<b>111.40</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Peedisupp veisefrikadellidega	300	255.49	11.36	14.73	19.52
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186.11	5.58	4.71	31.31
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275.26	8.18	3.96	49.55
Kiivi ja porgandi snäkid	150	60.98	1.50	0.60	13.80
<b>Kokku</b>		<b>818.64</b>	<b>27.19</b>	<b>27.99</b>	<b>114.91</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögivilja-kikerhermekarri kanalihaga	150	155.61	10.26	8.38	10.17
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	60	21.84	1.27	0.65	3.66
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Valge redise salat maitserohelisega	60	22.75	0.61	1.57	2.08
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19.35	0.74	0.15	4.17
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.80	6.89	3.34	41.73
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
<b>Kokku</b>		<b>827.02</b>	<b>25.35</b>	<b>26.75</b>	<b>124.60</b>

Nädala keskmine:	814.38	27.99	26.63	117.90
10 päeva keskmine:	824.46	29.65	25.58	120.57

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.