

Koolieine nädalamenüü 01.03-05.03.2021

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Piima-makaronisupp	220	199.29	7.59	6.99	26.40
Sepik juustuga	30	108.12	4.35	6.11	8.78
Banaan	100	104.00	1.20	0.30	24.30
		0.00	0.00	0.00	0.00
Kokku		411.41	13.14	13.39	59.48

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - kartuliroog	200	215.62	11.24	8.34	25.28
Värviline punasekapsasalat	50	25.64	0.65	1.38	3.21
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Leivatoode	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Kokku		397.55	15.60	11.43	59.23

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-lillkapsahautis	130	131.706	11.319	7.443	6.035
Keedetud riis	130	168.195	3.276	1.41	35.49
Peedisalat õliga	50	31.405	0.84	1.104	4.568
Maitsevesi	150	2.858	0.104	0.138	0.714
Leivatoode	30	88.069	2.563	1.282	15.996
Kokku		422.23	18.10	11.38	62.80

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pasta köögiviljadega	200	280.61	7.80	8.23	43.77
Valge redise - hapukooresalat	50	22.26	0.65	1.55	1.81
Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		409.17	11.01	11.06	66.06

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	130	197.95	8.33	14.75	8.29
Keedetud kartulid	130	135.23	3.46	0.18	30.76
Porgandisalat	30	10.41	0.29	0.12	2.39
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		434.52	14.75	16.47	58.15

Nädala keskmine:	414.98	14.52	12.74	61.15
10 päeva keskmine:				

Menüüs võib esineda muutusi.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või 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