

Koolieine nädalamenüü 08.03-12.03.2021

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mannapuder võiga	250	231.04	7.78	8.34	31.52
Rukkileib sulajuustuga	50	147.64	4.72	5.97	18.82
Pirn	80	33.76	0.32	0.32	8.48
Kokku		412.44	12.81	14.63	58.81

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riisiroog hakklihaga	200	245.69	8.39	12.25	26.33
Peedisalat porruga	50	21.24	0.81	0.10	4.29
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		412.59	11.87	13.74	60.65

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	130	166.689	7.503	10.069	11.712
Keedetud tatar	130	155	5.414	1.819	30.166
Valge redise-apelsinisolat	50	10.052	0.492	0.048	2.278
Maitsevesi	150	2.858	0.104	0.138	0.714
Leivatoode	30	88.069	2.563	1.282	15.996
Kokku		422.67	16.08	13.36	60.87

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	200	297.71	12.76	12.46	35.02
Kaalika - õunasalat	50	19.03	0.38	0.16	4.59
Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		423.03	15.70	13.91	60.11

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Vokiroog sealihaga	130	97.47	6.69	5.16	7.40
Ahjukartulid ürtidega	130	168.27	3.70	3.55	31.35
Hiina kapsa-maisisalat	50	28.94	0.93	1.45	3.36
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		385.61	13.98	11.58	58.82

Nädala keskmine:	411.27	14.09	13.44	59.85
10 päeva keskmine:	415.00	14.29	13.22	60.55

Menüüs võib esineda muutusi.

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