

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	50	25.98	1.55	0.20	5.33
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Jääkapsasalat tilliga	50	23.93	0.57	1.86	1.56
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
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)	65	188.34	5.60	2.71	33.91
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		709.52	26.40	27.55	93.12

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp sealihaga	250	184.22	13.83	8.65	13.56
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)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		652.15	21.78	13.00	112.05

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss veiselihast köögiviljadega	50	79.61	7.53	3.21	5.36
Piimakaste	100	86.69	2.00	6.33	5.76
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud läätsed	50	79.13	5.42	0.38	11.78
Porgandi ja kaalikasalat	50	17.42	0.50	0.18	4.08
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
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)	60	173.85	5.17	2.50	31.30
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		703.81	26.67	23.83	97.12

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	250	159.89	13.90	6.67	11.58
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)	65	188.34	5.60	2.71	33.91
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		663.73	30.28	19.53	91.71

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunipilaff	250	438.32	17.17	14.82	59.68
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25.02	0.47	1.57	2.79
Peedisalat jogurtiga	50	21.95	0.88	0.22	4.13
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	50	20.38	0.78	0.20	4.21
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	86.93	2.58	1.25	15.65
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		718.34	23.90	23.73	104.64

Nädala keskmine:	689.51	25.80	21.53	99.73
10 päeva keskmine:	686.70	25.08	22.63	98.17

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.