

Koolilõuna nädalamenüü 08 - 12.03.2021
Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	150	153.91	8.80	10.68	6.23
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30.40	0.96	0.62	5.26
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17.32	0.44	0.18	4.15
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
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)	75	217.31	6.46	3.13	39.12
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		669.97	24.00	22.62	96.08

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - nuudlisupp	250	135.26	10.23	3.77	15.72
Ricotta kohupiimavorm	50	121.74	4.60	5.63	12.97
Rosinakissell	100	98.44	0.31	0.05	23.97
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	159.36	4.74	2.29	28.69
Apelsin ja nuikapsa snäkid	150	50.55	1.20	0.23	12.15
Kokku		643.95	25.81	15.72	100.14

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	50	99.33	9.43	6.92	0.07
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.54	0.62	1.18	4.44
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud pärl kuskuss	50	62.68	1.92	1.30	10.94
Porgandi - lillkapsasalat	50	33.74	0.52	2.18	3.66
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22.26	0.88	0.65	4.83
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.85	5.17	2.50	31.30
Õun ja kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00
Kokku		666.69	23.55	26.39	87.70

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Peedisupp veisefrikadellidega	250	212.91	9.47	12.27	16.27
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)	65	188.34	5.60	2.71	33.91
Kiivi ja porgandi snäkid	150	60.98	1.50	0.60	13.80
Kokku		689.14	22.71	24.29	96.00

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja-kikerhermekarri kanalihaga	150	155.61	10.26	8.38	10.17
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	50	18.20	1.06	0.54	3.05
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Valge redise salat maitserohelisega	50	18.96	0.51	1.31	1.73
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		666.43	21.74	21.93	99.16

Nädala keskmine:	667.24	23.56	22.19	95.82
10 päeva keskmine:	678.37	24.68	21.86	97.77

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.