

**Koolilõuna nädalamenüü 17-21.05.2021**
**Ülenurme Gümnaasium**

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kanaastrooganov	150	158.71	12.11	8.61	8.50
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33.05	0.74	1.42	5.33
Keedetud kurkumiriis	60	81.77	1.62	0.69	17.22
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Porgandi - porrulaugusalat	60	30.27	0.66	1.43	4.40
Hiiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13.38	0.72	0.11	2.63
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Hibiskuse tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Õun ja lillkapsa snäkid	150	46.58	1.35	0.42	10.88
<b>Kokku</b>		<b>803.27</b>	<b>28.91</b>	<b>27.36</b>	<b>113.87</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalkuni - aedviljasupp	300	216.97	11.12	13.34	14.48
Rabarberi-rukkivaht	150	186.16	2.52	0.66	43.87
Pria piimatooded	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
<b>Kokku</b>		<b>785.31</b>	<b>26.82</b>	<b>21.97</b>	<b>122.49</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ahjulõhefileetükid	60	140.09	13.37	9.63	0.32
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud täisterariis	60	72.92	1.32	1.00	13.73
Peedisalat mustsõstraga	60	36.30	0.88	1.34	5.52
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
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)	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
<b>Kokku</b>		<b>810.94</b>	<b>30.82</b>	<b>33.20</b>	<b>100.29</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Borš sealihaga	300	230.18	9.09	12.20	21.59
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kakao - jogurtidessert	120	156.20	6.60	3.68	23.44
Aedmaasikamoos	10	18.10	0.04	0.00	4.50
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
<b>Kokku</b>		<b>832.65</b>	<b>28.66</b>	<b>27.15</b>	<b>118.19</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Makaronid veisehakklihaga	300	432.15	17.41	14.63	57.39
Tomatikaste	60	33.33	0.81	1.00	5.58
Aurutatud hernes, mais	60	50.70	2.47	0.35	10.29
Kapsasalat värskel kurgiga	60	26.61	0.64	1.61	2.97
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	18.82	0.77	0.73	4.28
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja kaalika snäkid	150	53.18	0.90	0.50	12.90
<b>Kokku</b>		<b>893.20</b>	<b>29.65</b>	<b>26.60</b>	<b>138.18</b>

Nädala keskmine:	825.07	28.97	27.26	118.60
10 päeva keskmine:	829.54	30.27	26.99	119.10

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.