

Koolieine nädalamenüü 17.05-21.05.2021

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine hakklihasupp	200	179.32	6.61	12.06	11.65
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kohupiimakreem	100	143.40	6.59	2.33	23.58
Aedmarjamoos	10	22.00	0.00	0.00	5.50
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		453.19	16.04	17.67	57.08

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartulivormiroog	200	229.81	10.43	5.02	36.65
Kaalikasalat jõhvikatega	50	17.32	0.44	0.18	4.15
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		392.80	13.54	6.59	70.84

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	130	133.743	4.942	9.451	7.622
Keedetud riis	130	168.195	3.276	1.41	35.49
Hiina kapsa-tomatisalat	50	18.944	0.674	1.139	1.72
Maitsevesi	150	2.858	0.104	0.138	0.714
Leivatoode	30	88.069	2.563	1.282	15.996
Kokku		411.81	11.56	13.42	61.54

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tatar kana ja köögiviljadega	200	281.96	13.09	12.50	31.11
Kapsasalat porgandiga	50	14.47	0.51	0.14	3.31
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		387.36	16.27	14.06	51.13

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa-sealihahautis	130	162.74	14.21	9.32	6.85
Keedetud kartulid	130	135.23	3.46	0.18	30.76
Peedisalat õliga	50	44.65	0.84	2.60	4.57
Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Leivatoode	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Kokku		448.91	21.07	13.39	62.66

Nädala keskmine:	418.81	15.70	13.03	60.65
10 päeva keskmine:	424.78	14.99	13.79	60.92

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.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja