

## Koolilõuna nädalamenüü 17-21.05.2021

### Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanaströoganov	150	158.71	12.11	8.61	8.50
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.54	0.62	1.18	4.44
Keedetud kurkumiriis	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Porgandi - porrulaugusalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
Hiiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11.15	0.60	0.09	2.19
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja lillkapsa snäkid	150	46.58	1.35	0.42	10.88
<b>Kokku</b>		<b>675.09</b>	<b>25.03</b>	<b>23.58</b>	<b>93.81</b>

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - aedviljasupp	250	180.81	9.27	11.12	12.07
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)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
<b>Kokku</b>		<b>631.72</b>	<b>21.55</b>	<b>18.04</b>	<b>98.75</b>

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid	50	116.74	11.14	8.02	0.27
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud täisterariis	50	60.77	1.10	0.83	11.45
Peedisalat mustsõstraga	50	30.25	0.74	1.11	4.60
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
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)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
<b>Kokku</b>		<b>674.68</b>	<b>25.26</b>	<b>29.57</b>	<b>80.04</b>

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš sealihaga	250	191.82	7.58	10.16	17.99
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)	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
<b>Kokku</b>		<b>706.22</b>	<b>24.58</b>	<b>23.83</b>	<b>98.60</b>

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid veisehakklihaga	250	360.12	14.51	12.19	47.82
Tomatikaste	50	27.77	0.68	0.83	4.65
Aurutatud hernes, mais	50	42.25	2.06	0.30	8.58
Kapsasalat värskel kurgiga	50	22.17	0.53	1.35	2.47
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	15.69	0.64	0.61	3.56
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
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)	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Õun ja kaalika snäkid	150	53.18	0.90	0.50	12.90
<b>Kokku</b>		<b>733.11</b>	<b>24.20</b>	<b>22.69</b>	<b>112.22</b>

Nädala keskmine:	684.16	24.12	23.54	96.68
10 päeva keskmine:	688.79	25.32	23.40	97.04

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.