

Koolilõuna nädalamenüü 24.05 - 28.05.2021
Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalkunikaste	150	144.35	9.41	7.96	9.31
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	50	14.50	1.19	0.11	2.94
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Valge redise - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	15.68	0.63	0.20	3.50
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)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		681.32	23.04	21.02	103.88

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisehakklihasupp läätsedega	250	237.27	13.65	13.80	15.55
Puuviljasalat	150	62.63	0.74	0.52	15.27
Vaniljekaste	20	24.56	0.60	0.50	4.31
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		635.00	25.63	21.71	87.16

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid sinepiga	50	93.49	10.13	5.63	0.74
Sampinjonikaste	100	84.47	1.16	7.21	3.91
Ahjuporgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30
Hapukapsa - peedisalat	50	27.19	0.60	1.10	3.76
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
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)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		706.21	25.37	27.55	92.06

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Selge kalasupp	250	154.75	9.14	6.65	15.46
Marjatarretis	150	160.33	3.83	0.02	35.71
Vahukoor kookoshelvestega	20	72.67	0.52	7.20	1.47
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		676.04	24.05	20.42	99.48

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögilija-kikerhernekarril kanalihaga	150	155.61	10.26	8.38	10.17
Röstitud juurseller	50	28.99	0.82	1.64	3.50
Keedetud täisterariis	50	60.77	1.10	0.83	11.45
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33
Redis, kurk, peet, mais	50	20.98	0.78	0.15	4.38
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Piparmündi 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
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		678.49	23.61	24.89	96.04

Nädala keskmine:	675.41	24.34	23.12	95.72
10 päeva keskmine:	679.79	24.23	23.33	96.20

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.