

Koolilõuna nädalamenüü 31.05 - 04.06.2021

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	113.10	8.52	6.55	5.45
Mais	50	49.40	1.51	0.39	10.35
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Punasekapsasalat	50	34.61	0.81	2.35	3.11
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahla jook	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		679.27	22.08	22.46	101.30

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - aedviljasupp	250	180.81	9.27	11.12	12.07
Ricottavaht	75	146.85	5.64	7.84	13.27
Mahlakissell	75	85.29	0.16	0.00	20.91
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115.90	3.45	1.67	20.87
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		655.89	23.79	24.80	85.66

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Heik tilli ja sidrunimahlaga	50	89.11	10.49	5.23	0.09
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25.02	0.47	1.57	2.79
Keedetud riis köögiviljadega	50	63.62	1.56	0.53	13.39
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Kapsa-porgandi salat	50	27.69	0.60	1.15	4.34
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)	70	202.83	6.03	2.92	36.51
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		695.84	25.32	26.04	93.75

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	250	289.46	12.62	12.71	32.01
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Õuna - odravaht	100	125.16	1.18	0.43	29.32
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		645.82	19.87	19.60	98.55

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	250	397.71	21.28	8.87	57.52
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Peedisalat õliga	50	31.41	0.84	1.10	4.57
Porgand, hapukapsas, tomat, oad	50	12.70	0.56	0.11	2.71
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)	30	86.93	2.58	1.25	15.65
Apelsin ja salatilehe snäkid	150	46.57	1.79	1.43	10.89
Kokku		677.28	29.93	21.33	96.45

Nädala keskmine:	670.82	24.20	22.84	95.14
10 päeva keskmine:	674.87	24.11	22.74	95.70

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.