

## Koolilõuna nädalamenüü 01.11-05.11.2021

### Ülenurme Gümnaasium

esmaspäev, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	60	17	1.54	0.18	3.28	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Jääkapsasalat tilliga	60	29	0.68	2.23	1.87	
Peet, porgand, porru, paprika	60	20	0.86	0.18	4.10	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		812	27.64	35.16	99.96	

teisipäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	300	322	11.25	21.62	22.72	
Karamellpuding	150	265	2.34	1.88	58.97	2
Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		817	20.53	26.23	125.90	

kolmapäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud saidafilee	60	79	11.65	3.54	0.03	4
Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud täisterariis	60	73	1.32	1.00	13.73	
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Hiiina kapsas, kurk, mais, porgand	60	24	0.93	0.24	5.06	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	44	0.12	0.05	10.48	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :		876	31.81	29.98	120.55	

neljapäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - hakklihasupp	300	319	21.79	15.95	22.18	1,3
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.62	40.87	1,2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :		880	41.74	25.84	119.99	

reed, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	300	399	16.61	14.25	52.24	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Porgandi ja kaalikasalat	60	21	0.60	0.21	4.89	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	60	18	0.72	0.18	3.87	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		822	25.88	27.95	120.08	

Nädala keskmine :	<b>841</b>	<b>29.52</b>	<b>29.03</b>	<b>117.3</b>
10 päeva keskmine :	<b>851</b>	<b>30.63</b>	<b>29.42</b>	<b>117.90</b>

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@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.