

Koolilõuna nädalamenüü

Ülenurme Gümnaasium

esmaspäev, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud riis köögiviljadega	60	76	1.87	0.64	16.07	
Porgandi - jääkapsasalat	60	35	0.60	2.30	3.61	
Peet, tomat, porru, jõhvikad	60	20	0.83	0.18	4.00	
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 kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		857	26.04	30.52	121.36	

teisipäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp sealihaga	300	274	16.60	16.38	16.28	
Maasika-jogurtidessert	150	349	3.63	17.64	43.60	2
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		940	28.88	38.34	120.03	

kolmapäev, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	60	107	10.81	4.46	6.20	1,3
Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1,2
Ahjuporgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Peedi - kurgi salat	60	48	0.84	3.10	4.43	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, herr	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :		816	29.23	28.52	113.74	

neljapäev, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	300	210	11.80	9.43	21.03	2,4
Kakao-kohupiimakreem	130	179	16.42	1.48	24.32	2
Aedmarjamoos	30	66	0	0	16.50	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :		846	42.21	18.86	127.43	

reed, 22.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit kanaga	300	240	15.65	9.57	25.10	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :		848	32.35	32.79	109.87	

Nädala keskmine :	861	31.74	29.81	118.49
10 päeva keskmine :	848	30.18	28.70	119.27

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: 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.