

## 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	50	14	1.28	0.15	2.74	
Keedetud makaronid	50	80	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Jääkapsasalat tilliga	50	24	0.57	1.85	1.56	
Peet, porgand, porru, paprika	50	16	0.71	0.15	3.41	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Oun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		673	22.96	31.02	78.81	

teisipäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	250	269	9.38	18.02	18.93	
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)	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		705	16.93	21.80	111.67	

kolmapäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud saidafilee	50	66	9.71	2.95	0.03	4
Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud täisterariis	50	61	1.10	0.83	11.44	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Hliina kapsas, kurk, mais, porgand	50	20	0.78	0.20	4.21	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :		671	25.81	21.31	95.22	

neljapäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - hakklihasupp	250	266	18.16	13.29	18.48	1,3
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	189	6.65	2.28	35.42	1,2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Kiivi ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :		739	35.36	22.00	100.41	

reed, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	250	332	13.85	11.88	43.53	
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25	0.47	1.57	2.78	
Porgandi ja kaalikasalat	50	17	0.50	0.18	4.08	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	50	15	0.60	0.15	3.22	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		667	21.46	21.54	100.08	

Nädala keskmine :	<b>691</b>	<b>24.5</b>	<b>23.53</b>	<b>97.24</b>
10 päeva keskmine :	<b>691</b>	<b>25.19</b>	<b>23.78</b>	<b>96.03</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.