

Koolilõuna nädalamenüü Ülenurme Gümnaasium

esmaspäev, 10.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kapsasalat tilliga	60	27	0.65	1.62	3.16	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	19	0.77	0.73	4.28	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	44	0.12	0.05	10.48	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Mandariin ja kurgi snäkid	150	31	0.98	0.15	6.90	
Kokku :	816	26.78	28.49	117.03		

teisipäev, 11.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kalkunilihaga	300	260	11.67	17.15	16.07	2
Apelsinitarretis	150	141	3.60	0	30.86	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246	7.32	3.54	44.34	1,2,3,7
Hurmaa ja porgandi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.73	
Kokku :	844	25.65	28.43	119.80		

kolmapäev, 12.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjulõhefileetükid	60	140	13.36	9.63	0.32	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Peedisalat mustsõstraga	60	36	0.88	1.34	5.52	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	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
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	845	33.12	31.15	111.07		

neljapäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - kartulisupp riisiga	300	315	10.92	18.64	27.11	
Ricotta kohupiimakreem	75	130	5.72	4.18	17.15	2
Mahlakissell	75	85	0.16	0	20.91	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	890	28.95	30.33	125.45		

reede, 14.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit veisehakklihaga	300	291	14.62	13.36	30.62	
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.525	13.425	
Kokku :	802	29.07	28.14	113.48		

Nädala keskmine :	839	28.71	29.31	117.37
10 päeva keskmine :				

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

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.