

## Koolilõuna nädalamenüü

### Ülenurme Gümnaasium

esmaspäev, 17.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
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
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44	1.20	0.42	9.82	
Kokku :		826	27.04	28.51	117.30	

teisipäev, 18.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsaborš sealihaga	300	230	9.09	12.20	21.58	
Hapukoor	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja- rukkivaht	100	127	1.30	0.23	30.33	1
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
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		819	34.26	23.05	118.86	

kolmapäev, 19.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	150	172	13.73	11.58	3.66	
Hautatud hapukapsas	60	57	0.65	2.23	8.56	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud bulgur	60	79	2.08	0.23	16.32	1
Porgandi - lillkapsasalat	60	40	0.63	2.61	4.39	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	27	1.06	0.78	5.79	
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
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		824	29.72	29.74	112.17	

neljapäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	300	202	10.99	7.26	23.48	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kuldne kõrvitsakreem	150	239	5.28	10.63	31.10	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		800	26.06	26.23	115.43	

reede, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	300	471	24.15	10.63	69.00	1
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Valge redise - hapukoosalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Mandariin ja lillkapsa snäkid	150	39	1.72	0.22	8.78	
Kokku :		836	36.86	23.13	122.20	

Nädala keskmine :	<b>821</b>	<b>30.79</b>	<b>26.13</b>	<b>117.19</b>
10 päeva keskmine :	<b>830</b>	<b>29.70</b>	<b>27.72</b>	<b>117.23</b>

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.