

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	50	28	0.62	1.18	4.44	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Kapsasalat tilliga	50	23	0.54	1.35	2.63	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	16	0.64	0.61	3.56	
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)	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
Mandariin ja kurgi snäkid	150	31	0.98	0.15	6.90	
Kokku :		685	22.83	24.43	96.74	

teisipäev, 11.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kalkunilihaga	250	216	9.72	14.29	13.40	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)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Hurmaa ja porgandi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.73	
Kokku :		699	20.69	24.11	98.87	

kolmapäev, 12.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjulõhefileetükid	50	117	11.14	8.02	0.27	4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Peedisalat mustsõstraga	50	30	0.74	1.11	4.60	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	20	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		720	27.85	27.68	93.07	

neljapäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - kartulisupp riisiga	250	263	9.10	15.53	22.59	
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)	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		721	23.68	25.55	100.06	

reede, 14.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit veisehakklihaga	250	242	12.19	11.13	25.51	
Aurutatud hernes, mais	50	42	2.06	0.30	8.57	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25	0.55	1.19	3.67	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.525	13.425	
Kokku :		637	23.77	21.50	92.07	

Nädala keskmine :	692	23.76	24.66	96.16
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 koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.