

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	50	13	0.96	0.12	2.76	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	17	1.04	0.14	3.48	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Õun ja suvikõrvitsa snäkid	150	44	1.20	0.42	9.82	
Kokku :		683	23.55	23.96	95.44	

teisipäev, 18.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsaborš sealihaga	250	192	7.58	10.16	17.99	
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)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		683	28.53	19.31	99.62	

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	50	47	0.55	1.86	7.13	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud bulgur	50	66	1.73	0.19	13.60	1
Porgandi - lillkapsasalat	50	34	0.52	2.17	3.66	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22	0.88	0.65	4.83	
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)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		703	26.51	27.22	91.01	

neljapäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	250	168	9.16	6.05	19.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kuldne kõrvitsakreem	130	207	4.58	9.21	26.96	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		648	20.95	22.35	91.73	

reede, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	250	393	20.13	8.86	57.50	1
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Valge redise - hapukoosalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16	0.61	0.12	3.48	
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)	40	116	3.44	1.67	20.86	1,2,3,7
Mandariin ja lillkapsa snäkid	150	39	1.72	0.22	8.78	
Kokku :		660	29.37	17.95	97.29	

Nädala keskmine :	676	25.78	22.16	95.02
10 päeva keskmine :	684	24.72	23.40	95.54

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.