

## Koolilõuna nädalamenüü

### Ülenurme Gümnaasium

| esmaspäev, 23.mai              | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Sealihakaste ürtidega          | 150      | 182  | 8.99      | 13.31    | 7.05          | 1,2       |
| Küpsetatud kaalikapulgad       | 60       | 33   | 0.74      | 1.42     | 5.33          |           |
| Keedetud makaronid             | 60       | 96   | 2.50      | 1.76     | 17.16         | 1,3       |
| Keedetud tatar                 | 60       | 72   | 2.50      | 0.84     | 13.92         |           |
| Porgandi - porrulaugusalat     | 60       | 30   | 0.66      | 1.43     | 4.40          |           |
| Hiinakapsas, kurk, redis, peet | 60       | 13   | 0.72      | 0.10     | 2.62          |           |
| Kastmevalik salatitele         | 5        | 28   | 0.05      | 3.03     | 0.23          | 10,2      |
| Seemnesegu                     | 5        | 27   | 1.14      | 2.19     | 1.24          | 11        |
| Roheline tee                   | 180      | 29   | 0         | 0        | 7.19          |           |
| Pria piimatooted               | kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)   | 90       | 261  | 7.75      | 3.75     | 46.95         | 1,2,3,7   |
| Kiivi ja lillkapsa snäkid      | 150      | 52   | 1.95      | 0.45     | 11.48         |           |
| Kokku :                        |          | 824  | 27.00     | 28.28    | 117.57        |           |

| teisipäev, 24.mai            | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Selge kalasupp               | 300      | 186  | 10.97     | 7.98     | 18.56         | 4         |
| Kirsi - jogurtidessert       | 150      | 199  | 6.05      | 7.93     | 25.55         | 2         |
| Pria piimatooted             | 150      | 79   | 4.74      | 3.75     | 6.63          | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 100      | 290  | 8.61      | 4.17     | 52.16         | 1,2,3,7   |
| Pirn ja kurgi snäkid         | 150      | 39   | 0.75      | 0.38     | 9.52          |           |
| Kokku :                      |          | 792  | 31.12     | 24.21    | 112.42        |           |

| kolmapäev, 25.mai                          | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Pikkpoiss veiselihast                      | 60       | 107  | 10.81     | 4.46     | 6.20          | 1,3       |
| Valge kaste maitserohelisega               | 100      | 83   | 1.90      | 6.04     | 5.67          | 1,2       |
| Aurutatud mais                             | 60       | 59   | 1.81      | 0.47     | 12.42         |           |
| Kartulipuder                               | 60       | 82   | 1.75      | 2.83     | 12.77         | 2         |
| Keedetud riis                              | 60       | 78   | 1.51      | 0.65     | 16.38         |           |
| Kapsasalat värske kurgiga                  | 60       | 27   | 0.64      | 1.61     | 2.97          |           |
| 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                                 | 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   |
| Oun ja kaalika snäkid                      | 150      | 53   | 0.90      | 0.50     | 12.90         |           |
| Kokku :                                    |          | 829  | 29.16     | 26.43    | 122.87        |           |

| neljapäev, 26.mai            | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kana - klimbisupp            | 300      | 361  | 14.20     | 22.00    | 27.98         | 1,2,3     |
| Rabarberi-maasikasupp        | 70       | 63   | 0.19      | 0.02     | 15.48         |           |
| Kohupiimakreem               | 70       | 100  | 4.61      | 1.63     | 16.51         | 2         |
| Pria piimatooted             | kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 80       | 232  | 6.89      | 3.34     | 41.73         | 1,2,3,7   |
| Banaan ja porgandi snäkid    | 150      | 103  | 1.65      | 0.52     | 24.00         |           |
| Kokku :                      |          | 860  | 27.54     | 27.51    | 125.70        |           |

| reede, 27.mai                              | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kalkuni - köögiviljaraguu                  | 300      | 325  | 14.91     | 13.82    | 38.04         |           |
| Aurutatud brokoli                          | 60       | 18   | 1.84      | 0.20     | 3.21          |           |
| 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                     | 10       | 56   | 0.10      | 6.06     | 0.47          | 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   |
| Oun ja paprika snäkid                      | 150      | 46   | 0.75      | 0.34     | 11.40         |           |
| Kokku :                                    |          | 839  | 28.74     | 27.95    | 122.41        |           |

|                            |            |              |              |               |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Nädala keskmine :</b>   | <b>828</b> | <b>28.71</b> | <b>26.88</b> | <b>120.19</b> |
| <b>10 päeva keskmine :</b> | <b>838</b> | <b>28.74</b> | <b>28.16</b> | <b>119.31</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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.  
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.