

Koolilõuna nädalamenüü 31.05 - 04.06.2021

Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	113.10	8.52	6.55	5.45
Mais	60	59.28	1.81	0.47	12.42
Ahjukartulid ürtidega	60	77.66	1.71	1.64	14.47
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Punasekapsasalat	60	41.53	0.97	2.82	3.73
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20.39	1.25	0.17	4.17
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahla jook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.83	6.03	2.92	36.51
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		821.94	25.25	27.34	122.90

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - aedviljasupp	300	216.97	11.12	13.34	14.48
Ricottavaht	75	146.85	5.64	7.84	13.27
Mahlakissell	75	85.29	0.16	0.00	20.91
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217.31	6.46	3.13	39.12
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		793.47	28.65	28.48	106.33

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Heik tilli ja sidrunimahlaga	60	106.94	12.59	6.27	0.11
Valge kaste maitserohelisega	100	83.48	1.90	6.04	5.67
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30.02	0.57	1.89	3.34
Keedetud riis köögiviljadega	60	76.35	1.87	0.64	16.07
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Kapsa-porgandi salat	60	33.22	0.72	1.39	5.21
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	26.71	1.06	0.78	5.79
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kummeli tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260.78	7.75	3.75	46.95
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		816.70	30.14	29.17	112.30

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	300	347.35	15.15	15.25	38.41
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Õuna - odravaht	100	125.16	1.18	0.43	29.32
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.80	6.89	3.34	41.73
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		790.64	24.97	23.39	120.60

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	300	477.25	25.54	10.64	69.03
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Peedisalat õliga	60	37.69	1.01	1.33	5.48
Porgand, hapukapsas, tomat, oad	60	15.24	0.68	0.14	3.26
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Apelsin ja salatilehe snäkid	150	46.57	1.79	1.43	10.89
Kokku		855.37	36.56	27.27	120.75

Nädala keskmine:	815.62	29.12	27.13	116.58
10 päeva keskmine:	822.12	28.93	27.13	117.52

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