

## Koolilõuna nädalamenüü 07-11.06.2021

### Ülenurme Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	153.88	9.11	10.11	7.02
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Ahjukartulid ürtidega	60	77.66	1.71	1.64	14.47
Hapukapsasalat	60	26.03	0.63	1.03	3.67
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	18.82	0.77	0.73	4.28
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Hibiskuse tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	289.75	8.61	4.17	52.16
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		809.62	26.69	27.22	118.78

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp	300	322.34	11.25	21.62	22.72
Vanilje-kooretarretis	130	185.52	5.19	8.06	22.96
Marjakaste	20	24.97	0.09	0.01	6.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.85	5.17	2.50	31.30
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		809.95	23.34	32.72	106.98

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid	60	98.02	12.07	5.41	0.36
Piimakaste	100	86.69	2.00	6.33	5.76
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33.05	0.74	1.42	5.33
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud pärl kuskuss	60	75.22	2.30	1.56	13.12
Peedisalat valge redisega	60	30.66	0.83	1.30	4.13
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	60	22.17	1.22	0.17	4.73
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
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)	95	275.26	8.18	3.96	49.55
Oun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		816.95	31.05	28.99	111.15

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalassupp tomatiga	300	177.24	12.93	9.51	10.72
Marjane sepikuvorm	100	241.06	5.98	2.62	48.93
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260.78	7.75	3.75	46.95
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42.00	1.80	0.23	9.53
Kokku		799.68	33.20	19.85	122.75

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliharisoto	300	385.07	17.85	9.38	58.33
Röstitud punane peet ürtidega	60	36.47	1.16	0.75	6.31
Porgandisalat jõhvikatega	60	43.97	0.52	2.95	4.64
Hiiinakapsas, kurk, redis, kõrvits	60	9.93	0.60	0.09	2.04
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.85	5.17	2.50	31.30
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		853.75	28.19	28.61	127.07

Nädala keskmine:	817.99	28.50	27.48	117.34
10 päeva keskmine:	816.81	28.81	27.30	116.96

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.