

## 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	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Hapukapsasalat	50	21.69	0.52	0.86	3.06
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	15.69	0.64	0.61	3.56
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.83	6.03	2.92	36.51
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		655.30	22.92	22.21	95.18

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp	250	268.62	9.38	18.02	18.93
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)	30	86.93	2.58	1.25	15.65
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		669.30	18.88	27.86	87.54

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid	50	81.68	10.06	4.51	0.30
Piimakaste	100	86.69	2.00	6.33	5.76
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.54	0.62	1.18	4.44
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud pärl kuskuss	50	62.68	1.92	1.30	10.94
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	50	18.48	1.01	0.14	3.94
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.83	6.03	2.92	36.51
Oun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		662.21	25.70	23.23	90.75

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalassupp tomatiga	250	147.70	10.78	7.93	8.93
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)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42.00	1.80	0.23	9.53
Kokku		654.24	27.60	16.60	100.10

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakkliharisoto	250	320.89	14.88	7.82	48.61
Rõstitud punane peet ürtidega	50	30.40	0.96	0.62	5.26
Porgandisalat jõhvikatega	50	36.65	0.44	2.46	3.87
Hiiinakapsas, kurk, redis, kõrvits	50	8.28	0.50	0.08	1.70
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115.90	3.45	1.67	20.87
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		680.64	23.01	22.55	102.63

Nädala keskmine:	664.34	23.62	22.49	95.24
10 päeva keskmine:	667.58	23.91	22.67	95.19

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.