

Koolilõuna nädalamenüü Ülenurme Gümnaasium

esmaspäev, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	19	0.77	0.73	4.28	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	823		26.11	29.05	118.31	

teisipäev, 7.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanasupp	300	322	11.25	21.62	22.72	
Jogurti - maasikatarretis	100	104	3.19	3.37	15.28	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246	7.32	3.54	44.34	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	880		28.24	32.81	118.97	

kolmapäev, 8.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
Piimakaste	100	87	2.00	6.33	5.76	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Peedisalat valge redisega	60	31	0.83	1.30	4.13	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	60	22	1.22	0.16	4.72	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :	831		31.14	30.32	111.67	

neljapäev, 9.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaspud tomoriga	300	177	12.93	9.51	10.72	4
Karamellpuding	150	265	2.34	1.88	58.97	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Greip ja lillkapsa snäkid	150	42	1.80	0.22	9.52	
Kokku :	795		25.33	15.57	137.76	

reede, 10.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	156	9.96	9.99	8.03	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Hiiinakapsas, kurk, redis, kõrvits	60	10	0.60	0.09	2.04	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	791		24.05	30.42	111.72	

Nädala keskmine :	824	26.97	27.63	119.69
10 päeva keskmine :	832	28.25	27.48	120.31

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.