

Lihavaba toidu nädalamenüü 27.05-31.05.2019

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Täisteraspagetid muna ja aedviljadega	300	364.77	12.17	6.40	60.57
Hapukoore - sinepikaste	60	71.55	0.95	5.98	3.65
Röstitud punane peet ürtidega	60	36.47	1.16	0.75	6.31
Porgandi - porrulaugusalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	50	20.18	0.77	0.17	4.31
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Hibiskuse-pärnaõietee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Leivatoodete valik (5 sorti)	35	101.37	3.27	1.46	18.64
Õun ja punasekapsa snäkid	150	49.80	1.35	0.42	11.48
Kokku		884.94	28.35	28.73	127.18

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Juurviljapüreesupp	300	158.33	3.73	7.72	21.10
Kohupiimakreem	100	196.20	4.88	9.20	23.24
Mustsõstrakissell	75	56.12	0.24	0.08	14.02
Pria piim, R 2.5 %	200	106.00	6.00	5.00	9.60
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Pirn ja porgandi snäkid	150	56.93	1.05	0.60	13.73
Kokku		805.26	23.38	25.92	124.28

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lillkapsa - kikerhernekarr (Vegan)	150	92.11	4.23	1.14	15.09
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	60	17.33	1.54	0.18	3.28
Ahjukartulid ürtidega	60	90.91	1.71	3.14	14.47
Keedetud täisterariis	60	72.92	1.32	1.00	13.73
Jääkapsasalat tilliga	50	24.29	0.64	1.73	1.88
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Sidrunivesi	200	1.56	0.08	0.03	0.35
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260.66	8.42	3.75	47.92
Õun ja punase redise snäkid	150	42.00	0.90	0.35	10.05
Kokku		834.81	27.10	26.77	122.96

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja borš	300	100.28	2.50	3.36	16.23
Õunamahlatarretis	150	152.33	3.98	0.11	33.50
Vahukoor	30	105.96	0.75	10.50	2.10
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260.66	8.42	3.75	47.92
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		801.97	24.79	24.19	123.45

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kuskuss köögiviljadega	250	346.72	8.69	14.07	48.12
Ahjuorgand	60	30.50	0.70	1.08	5.24
Kaalikasalat	50	19.03	0.38	0.16	4.59
Hiina kapsas, kurk, hernes, porgand	50	16.80	1.05	0.15	3.33
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Puuvilja mahlajook	200	51.84	0.39	0.00	12.57
Pria piim, R 2.5 %	250	132.50	7.50	6.25	12.00
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja salatitehe snäkid	150	45.78	1.30	2.82	11.60
Kokku		816.11	24.73	29.64	124.31

Nädala keskmine:	828.62	25.67	27.05	124.44
10 päeva keskmine:	839.91	26.43	28.54	123.73

Lisaks pakume XL portsjonit, mida tuleb küsida toidu jagajalt ning kassas juurde maksta 14 senti.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: evelyn.bauman@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.