

Koolilõuna nädalamenüü 02.09 - 06.09.2019

Viiksi gümnaasium

vanus 16-19

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	150	162.39	10.96	9.63	8.33
	60	17.33	1.54	0.18	3.28
	60	77.63	1.51	0.65	16.38
	60	77.66	1.71	1.64	14.47
	60	28.72	0.68	2.23	1.87
	60	19.55	0.86	0.18	4.10
	15	84.41	0.15	9.09	0.70
	15	7.50	1.65	0.15	0.30
	250	5.39	0.14	0.01	1.28
	kuni 250				
	100	293.56	8.54	4.28	53.32
	150	51.45	0.42	0.46	12.51
	Kokku	825.58	28.15	28.50	116.54

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš sealihaga	300	230.18	9.09	12.20	21.59
Hapukoor, R 20 %	15	30.60	0.42	3.00	0.54
Piimakissell	150	159.68	3.62	3.01	29.39
Jõhvikapüree	25	14.61	0.09	0.16	3.56
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
	Kokku	806.27	25.96	26.28	117.40

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit hakklihaga	300	295.19	11.62	17.35	25.38
Aurutatud rohelised herned	60	42.12	3.12	0.24	8.16
Peedisalat jogurtiga	60	26.34	1.06	0.26	4.95
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	60	24.45	0.93	0.24	5.06
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Puuvilja mahlajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
	Kokku	861.05	27.15	31.96	119.71

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	300	242.05	16.44	14.34	12.75
	100	239.21	5.36	3.50	46.38
	150	79.50	4.50	3.75	7.20
	90	264.21	7.69	3.85	47.99
	150	50.25	1.65	0.23	11.70
	Kokku	875.22	35.64	25.67	126.01

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	60	122.72	13.17	7.85	0.01
	60	50.09	1.14	3.62	3.40
	60	50.70	2.47	0.35	10.29
	60	62.41	1.60	0.08	14.20
	60	81.77	1.62	0.69	17.22
	60	20.90	0.60	0.21	4.89
	60	16.64	0.77	0.11	3.41
	20	112.55	0.20	12.13	0.94
	5	2.50	0.55	0.05	0.10
	200	32.40	0.00	0.00	7.98
	kuni 250				
	90	264.21	7.69	3.85	47.99
	150	53.07	0.54	0.46	12.93
	Kokku	869.95	30.34	29.41	123.36

Nädala keskmine:	847.61	29.45	28.36	120.60
10 päeva keskmine:				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viiksi.gymnaasium@daily.ee

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.