

Koolilõuna nädalamenüü 02.03 - 06.03.2020

Viiksi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Läätse ja aedviljakarri	150	271.10	13.15	12.69	29.38
Aurutatud porgand, hernes	50	25.98	1.55	0.20	5.33
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Kapsasalat tilliga	50	23.93	0.57	1.86	1.56
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
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)	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Pirn ja kurgi snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		709.84	25.81	24.66	103.20
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögilviljapüreesupp(lihata)	250	158.39	3.95	3.17	30.52
Sepikukuubikud	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186.11	5.58	4.71	31.31
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Õun ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		639.07	19.40	18.09	103.54
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Roheline ratatouille	150	36.15	2.09	0.32	7.41
Piimakaste	100	86.69	2.00	6.33	5.76
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud riis	50	65.80	1.73	0.19	13.60
Porgandi ja kaalikasalat	50	17.42	0.50	0.18	4.08
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
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	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Pirn ja kaalika snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		669.49	20.41	23.72	97.86
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kaunviljapüreesupp	250	147.47	4.80	9.54	9.25
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Jogurtitarretis mangotükidega	150	215.37	5.07	7.13	32.18
Marja toormoos	30	19.44	0.16	0.02	4.51
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		701.68	22.05	23.11	99.80
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riisi-karri värviline supertoit	250	275.49	7.22	8.69	40.60
Aurutatud uba	50	25.02	0.47	1.57	2.79
Peedisalat jogurtiga	50	21.95	0.88	0.22	4.13
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	50	20.38	0.78	0.20	4.21
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		650.76	15.40	21.52	99.02
Nädala keskmine:		674.17	20.61	22.22	100.68
10 päeva keskmine:		668.68	20.13	22.10	100.64

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.