

Koolilõuna nädalamenüü 11.01 - 15.01.2021

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	60	33.05	0.74	1.42	5.33
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud riis	60	72.92	1.32	1.00	13.73
Kapsasalat tilliga	60	27.31	0.65	1.62	3.16
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	18.82	0.77	0.73	4.28
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.80	6.89	3.34	41.73
Mandariin ja kurgi snäkid	150	30.68	0.98	0.15	6.90
Kokku		844.41	28.36	30.20	121.00

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp	300	215.22	3.91	13.39	22.67
Rõstitud sepikukuubikud	15	65.21	2.22	0.47	12.99
Mõnus kohupiimakreem	150	240.85	6.89	7.59	36.57
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.83	6.03	2.92	36.51
Õun ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		848.23	24.99	28.50	125.81

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Oa- ja aedviljahautis	150	101.74	3.92	4.92	9.85
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud pärl kuskuss	60	75.22	2.30	1.56	13.12
Peedisalat	60	36.30	0.88	1.34	5.52
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kummeli tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.80	6.89	3.34	41.73
Pirn ja kapsa snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		800.45	25.71	26.75	116.59

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine kartuli- ja riisisupp	300	260.57	3.74	12.51	34.47
Kakao - jogurtidessert	130	169.22	7.15	3.99	25.39
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217.31	6.46	3.13	39.12
Õun ja valge redise snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		810.35	22.69	23.80	126.53

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pasta koogiviljadega	300	420.92	11.69	12.34	65.65
Aurutatud hernes, mais	60	50.70	2.47	0.35	10.29
Porgandi - porrulaugusalat	60	30.27	0.66	1.43	4.40
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13.38	0.72	0.11	2.63
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	115.90	3.45	1.67	20.87
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		871.98	22.21	25.80	141.40

Nädala keskmine:	835.08	24.79	27.01	126.27
10 päeva keskmine:	823.61	23.84	26.62	124.94

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.