

Koolilõuna nädalamenüü 08.02 - 12.02.2021

Viiksi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Selihaguljašš	150	113.10	8.52	6.55	5.45
Aurutatud rohelised herned	60	42.12	3.12	0.24	8.16
Keedetud kartul	60	77.66	1.71	1.64	14.47
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Punasekapsasalat	60	41.53	0.97	2.82	3.73
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20.39	1.25	0.17	4.17
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
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)	80	231.80	6.89	3.34	41.73
Pirn ja kurgi snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		833.76	27.42	27.53	123.85

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - aedviljasupp	300	216.97	11.12	13.34	14.48
Maasikakissell	75	58.88	0.13	0.02	14.48
Kohupiimavaht	75	139.59	4.87	5.40	17.21
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275.26	8.18	3.96	49.55
Õun ja kapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		817.75	29.56	26.89	114.28

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalakaste maitserohelisega	150	106.94	12.59	6.27	0.11
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30.02	0.57	1.89	3.34
Keedetud riis	60	76.35	1.87	0.64	16.07
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Kapsa-porgandi salat	60	33.22	0.72	1.39	5.21
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	26.71	1.06	0.78	5.79
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kummeli tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275.26	8.18	3.96	49.55
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		831.19	30.57	29.38	114.91

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	300	347.35	15.15	15.25	38.41
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Õuna - odravaht	100	125.16	1.18	0.43	29.32
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246.29	7.32	3.54	44.34
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		805.13	25.41	23.60	123.21

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	300	477.25	25.54	10.64	69.03
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Peedisalat õliga	60	37.69	1.01	1.33	5.48
Porgand, hapukapsas, tomat, oad	60	15.24	0.68	0.14	3.26
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
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)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Mandariin ja redise snäkid	150	34.73	1.28	0.15	7.95
Kokku		842.96	36.03	25.96	117.67

Nädala keskmine:	826.16	29.80	26.67	118.78
10 päeva keskmine:	820.53	29.06	26.70	117.95

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@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.