

Koolilõuna nädalamenüü 08.02 - 12.02.2021

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja - läätseguljašš	150	205.13	7.68	8.11	23.30
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
Ounamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.85	5.17	2.50	31.30
Pirn ja kurgi snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		867.84	24.85	28.25	131.27

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp valgete ubadega	300	196.77	3.68	9.44	25.38
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
Oun ja kapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		797.56	22.12	22.99	125.18

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	300	446.56	19.14	18.70	52.54
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30.02	0.57	1.89	3.34
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)	60	173.85	5.17	2.50	31.30
Pirn ja kaalika snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		910.73	30.49	36.87	120.24

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seljanka lihata	300	225.23	2.82	12.08	27.28
Hapukoor, R 20 %	25	51.00	0.70	5.00	0.90
Õuna - odravaht	100	125.16	1.18	0.43	29.32
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260.78	7.75	3.75	46.95
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		786.29	18.39	25.39	121.50

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapasta muskaatpähkliga	300	357.00	7.54	16.75	45.04
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	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.85	5.17	2.50	31.30
Mandariin ja redise snäkid	150	34.73	1.28	0.15	7.95
Kokku		802.15	23.58	33.21	105.29

Nädala keskmine:	832.91	23.89	29.34	120.70
10 päeva keskmine:	828.00	22.74	28.48	122.59

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.