

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirni ja kapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	795		28.44	29.59	107.82	

teisipäev, 20.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	300	285	16.38	16.55	18.66	
Puuviljasalat	150	63	0.74	0.52	15.27	
Vahukoor	30	39	0.91	0.75	6.98	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	796		31.73	26.10	110.50	

kolmapäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	300	473	17.77	16.51	63.49	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Hapukapsa - peedisalat	60	33	0.72	1.32	4.51	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :	894		29.79	29.17	130.18	

neljapäev, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	300	187	11.28	8.03	18.56	4
Marjakissell	130	139	2.97	0.02	30.95	
Kohupiim	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :	799		28.79	23.21	117.97	

reede, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-kapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Röstitud kaalikas	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat herneestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Pirni ja tomati snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	841		29.97	29.56	120.77	

Nädala keskmine :	825	29.74	27.53	117.45
10 päeva keskmine :	822	29.63	27.23	117.23

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