

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmapäev, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10,60	9,35	8,09	1,2
Küpsetatud kaalikas	60	33	0,74	1,42	5,33	
Keedetud tatar	60	72	2,50	0,84	13,92	
Keedetud kartulid	60	62	1,60	0,08	14,20	
Peedisalat	60	38	1,05	1,45	5,30	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1,25	0,16	4,17	
Kastmevalik salatitele	15	84	0,15	9,09	0,70	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)	80	232	6,89	3,34	41,73	1,2,3,7
Pirn ja salatilehe snäkid	150	46	1,26	1,66	11,19	
Kokku :		816	27,20	29,60	116,22	

teisipäev, 4.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	300	210	11,80	9,43	21,03	2,4
Kakaopuding	150	203	4,45	3,79	36,82	2
Marja toormoos	20	13	0,11	0,01	3,01	
Pria piimatooted	150	79	4,74	3,75	6,63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246	7,32	3,54	44,34	1,2,3,7
Õun ja kapsa snäkid	150	48	0,52	0,42	11,92	
Kokku :		799	28,94	20,94	123,75	

kolmapäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	300	436	19,36	15,90	53,78	
Aurutatud brokoli	60	18	1,84	0,20	3,21	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0,68	1,65	3,83	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	27	1,06	0,78	5,79	
Kastmevalik salatitele	10	56	0,10	6,06	0,47	10,2
Seemnesegu	5	27	1,14	2,19	1,24	11
Maitsevesi	180	37	0,20	0,02	9,02	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5,17	2,50	31,30	1,2,3,7
Ploomi ja kaalika snäkid	150	55	1,27	0,68	12,52	
Kokku :		861	30,82	29,98	121,16	

neljapäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	300	210	9,90	12,47	16,08	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1,21	0,44	7,40	1,2
Leivavaht	130	303	3,15	15,29	37,78	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8,18	3,96	49,55	1,2,3,7
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1,20	0,38	10,42	
Kokku :		874	23,64	32,54	121,23	

reede, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pastaroog sealiha ja šampinjoniidega	280	401	19,07	18,66	39,30	1
Rõstitud peet	60	35	0,98	1,96	4,20	9
Porgandi - kapsasalat	60	40	0,62	2,61	4,38	
Mais, hapukapsas, kaalikas, oad	60	18	0,81	0,12	3,94	
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)	95	275	8,18	3,96	49,55	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1,05	0,38	10,58	
Kokku :		872	32,03	33,08	114,28	

Nädala keskmine :	844	28,53	29,23	119,33
10 päeva keskmine :	837	27,55	29,11	118,33

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.