

Koolilõuna nädalamenüü

Ukraina teemapäevad

Viimsi Gümnaasium

| esmapäev, 17.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Koorene kanakaste | 150 | 143 | 11.70 | 8.42 | 5.35 | 1,2 |
| Aurutatud rohelised oad | 60 | 20 | 1.22 | 0.07 | 4.61 | |
| Keedetud makaronid | 60 | 96 | 2.50 | 1.76 | 17.16 | 1,3 |
| Keedetud riis kõögiviljadega | 60 | 76 | 1.87 | 0.64 | 16.07 | |
| Porgandi - jääkapsasalat | 60 | 35 | 0.60 | 2.30 | 3.61 | |
| Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas | 60 | 20 | 0.88 | 0.17 | 4.03 | |
| 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) | 90 | 261 | 7.75 | 3.75 | 46.95 | 1,2,3,7 |
| Pirn ja kurgi snäkid | 150 | 46 | 1.35 | 0.45 | 10.35 | |
| Kokku : | | 852 | 29.18 | 28.86 | 120.42 | |

| teisipäev, 18.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Ukraina Borš sealihaga | 300 | 245 | 10.56 | 12.58 | 23.01 | |
| Hapukoor, R 20 % | 20 | 41 | 0.56 | 4.00 | 0.72 | 2 |
| Nuudlivorm porgandi ja õuntega | 100 | 140 | 2.86 | 4.04 | 23.06 | 1,2,3 |
| Pria piimatooted | 150 | 79 | 4.62 | 3.75 | 6.84 | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 90 | 261 | 7.75 | 3.75 | 46.95 | 1,2,3,7 |
| Õun ja porgandi snäkid | 150 | 56 | 0.90 | 0.57 | 13.20 | |
| Kokku : | | 820 | 27.25 | 28.69 | 113.78 | |

| kolmapäev, 19.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kapsahautis veise hakklihaga | 150 | 136 | 7.58 | 3.75 | 18.50 | |
| Ahju-porgandi ribad | 60 | 31 | 0.70 | 1.08 | 5.24 | |
| Keedetud kartulid | 60 | 62 | 1.60 | 0.08 | 14.20 | |
| Keedetud tatar | 60 | 72 | 2.50 | 0.84 | 13.92 | |
| Peedi - kurgi salat | 60 | 48 | 0.84 | 3.10 | 4.43 | |
| Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes | 60 | 24 | 1.25 | 0.20 | 5.10 | |
| Kastmevalik salatitele | 15 | 84 | 0.15 | 9.09 | 0.70 | 10,2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Maitsevesi | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 90 | 261 | 7.75 | 3.75 | 46.95 | 1,2,3,7 |
| Ploomi ja redise snäkid | 150 | 44 | 1.27 | 0.52 | 9.68 | |
| Kokku : | | 820 | 26.05 | 26.95 | 122.06 | |

| neljapäev, 20.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Uhaa | 300 | 205 | 9.55 | 10.82 | 18.56 | 4 |
| Kohupiima-rosinavorm | 100 | 261 | 8.77 | 10.13 | 32.80 | 1,2,3 |
| Pria piimatooted | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 95 | 275 | 8.18 | 3.96 | 49.55 | 1,2,3,7 |
| Pirn ja punasekapsa snäkid | 150 | 51 | 1.50 | 0.45 | 12.00 | |
| Kokku : | | 792 | 28.00 | 25.36 | 112.91 | |

| reede, 21.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Zarkoje sealihaga | 300 | 314 | 14.89 | 14.14 | 33.57 | |
| Aurutatud rohelised herned | 60 | 42 | 3.12 | 0.24 | 8.16 | |
| Valge redise - hapukoosalat | 60 | 27 | 0.78 | 1.86 | 2.17 | 2 |
| Hiinakapsas, hapukurk, mais, porgand | 60 | 26 | 1.07 | 0.22 | 5.16 | |
| 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 |
| Arbuus ja kaalika snäkid | 150 | 48 | 1.12 | 0.45 | 10.88 | |
| Kokku : | | 837 | 30.40 | 29.12 | 116.59 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 824 | 28.18 | 27.8 | 117.15 |
| 10 päeva keskmine : | 823 | 28.49 | 27.08 | 118.55 |

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.