

Koolieine nädalamenüü 10.12-14.12.2018

Viimsi koolid

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjukana apelsinikastmes	120	147.22	8.29	10.01	6.87
Keedetud riis	150	194.07	3.78	1.63	40.95
Hiinakapsa - kurgisalat	50	19.98	0.64	1.37	1.52
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	120	124.99	4.07	10.04	5.00
Kartulipuder	150	188.87	4.63	4.02	34.43
Tomati - kurgilõigud	50	6.87	0.32	0.07	1.37
Onne sepik	20	46.20	1.58	0.50	8.80
Keefir	150	78.00	4.80	3.75	6.30
Kokku		444.93	15.40	18.39	55.90

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Piima - makaronisupp	250	244.625	9	5.375	39.825
Jassi seemneleib	30	93	3.3	4.29	9.24
Moonisai	60	85.378	2.898	2.055	14.066
Kokku		423.00	15.20	11.72	63.13

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kuskuss kana ja köögiviljadega	200	295.64	13.43	12.50	33.62
Porgandisalat	50	32.42	0.48	1.94	3.89
Kodu rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Kokku		433.06	16.00	14.71	61.11

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pannkoogid	120	245.28	7.28	9.55	32.81
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pirn	50	21.10	0.20	0.20	5.30
Nädala keskmine:		418.81	14.68	14.30	58.79
10 päeva keskmine:		417.30	14.51	13.81	59.81

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi e-posti Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja