

Koolilõuna nädalamenüü 10.12-14.12.2018

Viimsi koolid

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme strooganov	150	173.18	8.99	12.44	6.90
Keedetud täisterapasta	75	72.11	2.28	1.58	11.38
Keedetud kartul	75	59.62	2.08	0.70	11.60
Porgandi salat seemnetega	50	29.90	0.45	2.10	2.79
Peedi salat	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Oun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		665.74	24.39	23.27	91.84

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihasupp	250	237.74	10.00	15.96	14.40
Kakao jogurtidessert	130	142.90	7.15	3.99	18.90
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		707.56	26.13	23.73	98.90

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana koorekaste	80	97.60	11.75	4.00	2.83
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Hiinakapsasalat paprikaga	50	27.92	0.81	1.90	2.28
Hapukapsas, jõhvikad	50	6.49	0.27	0.07	1.27
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.69	7.48	3.33	42.60
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		582.21	24.20	16.36	85.35

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-köögiviljasupp	250	191.36	7.91	12.12	13.83
Paks kuivatatud puuviljadest kissell	130	186.56	1.37	0.25	45.28
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Oun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		646.43	14.99	21.91	100.06

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veiselihakaste	150	184.71	7.37	12.70	10.90
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Porgandi - valge redisesalat	50	36.97	0.48	2.62	3.44
Tomat, värsked kurgi salat	50	16.60	0.69	0.15	3.34
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.81	4.68	2.08	26.62
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		556.96	16.76	18.69	83.87

Nädala keskmine:	618.90	15.88	20.30	91.96
10 päeva keskmine:	689.57	24.40	23.45	97.94

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