

Koolilõuna nädalamenüü 08.04-12.04.2019

Viimsi koolid

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanakaste ürtidega	150	162.84	12.41	11.48	3.63
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33
Hiiinakapsas, kaalikas, mais	50	24.08	0.90	0.20	4.99
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Joogi valik: mahlajook, maitsevesi	150	38.88	0.29	0.00	9.43
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
Õun ja varsselleri snäkid	150	44.36	1.15	2.79	11.08
Kokku		654.91	23.97	22.70	98.53

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp	250	242.12	7.88	16.77	16.53
Õuna - rukkivaht	70	152.20	1.11	0.34	36.57
Piim, R 2.5 %	100	53.00	3.00	2.50	4.80
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pim ja kaalika snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		672.31	19.09	22.56	101.85

Kolmapäev, Jalmar ja Sandra pearoa retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küüslaugune ühepajatoit sealihaga	250	255.71	4.94	11.75	23.62
Peedisalat mustsõstraga	50	26.53	0.50	1.19	4.20
Porgand, tomat, redis	50	12.38	0.72	0.13	2.53
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Joogi valik: mahlajook, maitsevesi	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217.21	7.01	3.12	39.94
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		711.41	18.55	23.44	100.08

Neljapäev, Jalmar ja Sandra Vabarna magustoit	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene lõhesupp	250	159.36	6.49	11.00	9.30
Mõnus kohupiimakreem	130	208.74	5.97	6.58	31.70
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217.21	7.01	3.12	39.94
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		688.58	21.12	21.23	104.93

Reede, Jalmar ja Sandra Vabarna pearoa retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Täisterapasta veisehakklihaga	250	306.47	17.68	13.29	31.32
Tomatikaste	50	27.77	0.68	0.83	4.65
Valge redise - kurgisalat	50	6.89	0.43	0.05	1.49
Porgand, punane peakapsas, tomat, porru	50	13.01	0.66	0.15	2.66
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Joogi valik: mahlajook, maitsevesi	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217.21	7.01	3.12	39.94
Melon ja kaalika snäkid	150	43.20	1.20	0.30	10.13
Kokku		709.71	28.05	23.81	100.08

Nädala keskmine:	687.38	22.15	22.75	101.09
10 päeva keskmine:	687.34	23.49	23.04	99.23

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