

Koolilõuna nädalamenüü 09.09-13.09.2019

Tallinna Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pasta peedikreemiga	250	370.28	15.11	10.86	52.51
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Valge redise - hapukoosalat	50	22.26	0.65	1.55	1.81
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	25	73.39	2.14	1.07	13.33
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		697.55	21.38	23.43	103.23

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine kartuli- ja riisisupp	250	217.14	3.11	10.43	28.72
Jogurti - maasikatarretis	150	161.85	6.08	5.06	22.92
Marjakaste	20	24.97	0.09	0.01	6.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		678.09	18.70	21.80	103.07

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Oa- ja aedviljahautis	150	101.74	3.92	4.92	9.85
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud riis köögiviljadega	50	63.62	1.56	0.53	13.39
Porgandi - lillkapsalat	50	33.74	0.52	2.18	3.66
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	50	22.26	0.88	0.65	4.83
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Kummeli-apelsinitee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
Kokku		655.85	17.52	23.46	96.29

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp	250	152.15	2.11	10.36	13.46
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Mõnus kohupiimakreem	100	160.57	4.59	5.06	24.38
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		656.75	19.13	22.42	95.76

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Burrito juustu, oa, tomati ja porruga	180	349.06	11.36	12.44	14.34
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	49.58	1.13	0.45	12.00
Kokku		718.35	21.43	22.46	75.33

Nädala keskmine:	681.32	19.63	22.72	94.74
10 päeva keskmine:	673.15	18.61	22.94	96.91

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viimsi.gymnaasium@daily.ee

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.