

Lihavaba nädalamenüü 30.09 - 04.10.2019

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pilaff köögiviljadega	250	358.59	5.49	10.86	59.86
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	50	14.44	1.28	0.15	2.74
Peedi - küüslaugusalat	50	30.12	0.80	1.10	4.31
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11.01	0.45	0.11	2.48
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	20	10.00	2.20	0.20	0.40
Maitsevesi piparmündiga	75	1.17	0.06	0.58	0.55
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	75	39.45	2.31	1.88	3.42
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		660.59	15.66	22.68	102.72
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Brokolipüreesupp	250	185.19	4.55	11.10	18.69
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Imelihtne panna cotta	100	170.14	3.75	8.63	19.26
Marjakaste	30	37.45	0.13	0.01	9.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		704.71	19.65	26.48	99.26
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Porgandipikkpoiss	50	62.58	2.18	2.31	8.88
Hapukoore - mädarõikakaste	50	56.08	0.58	4.66	3.22
Aurutatud rohelised herned	50	35.10	2.60	0.20	6.80
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Punasekapsasalat	50	34.61	0.81	2.35	3.11
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Puuvilja mahlajook	75	19.44	0.15	0.00	4.71
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	75	39.45	2.31	1.88	3.42
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		653.94	19.02	22.54	97.83
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp	250	120.68	3.44	4.73	17.33
Riisipuding	100	194.04	2.31	9.86	23.86
Aedmaasikamoos	15	27.15	0.06	0.00	6.75
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		647.76	17.09	21.13	98.83
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorekaste köögiviljadega	150	140.99	3.11	9.77	11.37
Aurutatud hernes, mais	50	42.25	2.06	0.30	8.58
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud kurkumiris	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35.63	0.42	1.10	6.50
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	15	7.50	1.65	0.15	0.30
Roheline tee	75	12.15	0.00	0.00	2.99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	75	39.45	2.31	1.88	3.42
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		670.37	17.75	22.63	102.87
Nädala keskmine:		667.47	17.83	23.09	100.30
10 päeva keskmine:		690.84	24.36	23.57	97.77

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

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.