

Koolilõuna nädalamenüü 30.09 - 04.10.2019

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	300	472.89	17.77	16.51	63.49
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	60	17.33	1.54	0.18	3.28
Peedi - küüslaugusalat	60	36.15	0.95	1.32	5.18
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	60	13.22	0.54	0.14	2.97
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	15	7.50	1.65	0.15	0.30
Maitsevesi piparmündiga	180	2.82	0.14	1.39	1.31
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		819.08	27.81	28.55	118.83

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	300	262.94	17.13	14.79	17.35
Rõstitud sepikukuubikud	20	86.94	2.96	0.63	17.33
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 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		849.77	32.08	28.23	118.42

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss	60	107.40	10.81	4.46	6.20
Hapukoore - mädarõikakaste	60	67.29	0.70	5.60	3.87
Aurutatud rohelised herned	60	42.12	3.12	0.24	8.16
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Ahjukartulid ürtidega	60	77.66	1.71	1.64	14.47
Punasekapsasalat	60	41.53	0.97	2.82	3.73
Peet, porgand, porru, paprika	60	19.55	0.86	0.18	4.10
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Puuvilja mahlajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
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 tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		826.65	28.94	28.59	117.28

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Selge kalasupp	300	185.70	10.97	7.98	18.56
Riisipuding	120	232.85	2.78	11.83	28.64
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piim, R2,5%	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		819.35	26.81	27.21	117.75

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-koorekaste	150	178.76	9.80	12.12	8.11
Aurutatud hernes, mais	60	50.70	2.47	0.35	10.29
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud kurkumiris	60	81.77	1.62	0.69	17.22
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	35.63	0.42	1.10	6.50
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19.35	0.74	0.15	4.17
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Roheline tee	200	32.40	0.00	0.00	7.98
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
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		834.63	23.90	30.13	119.76

Nädala keskmine:	829.90	27.91	28.54	118.41
10 päeva keskmine:	835.30	28.92	28.74	117.78

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.