

Koolilõuna nädalamenüü 28.10 - 01.11.2019

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljabognese	150	61.92	2.57	0.40	12.86
Aurutatud hernes, mais	50	42.25	2.06	0.30	8.58
Halloween spagetid	50	35.42	1.16	0.52	6.38
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Hiiinakapsasalat tilliga	50	23.93	0.57	1.86	1.56
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		667.74	20.38	21.70	101.28

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kapsasupp (lihata)	250	148.05	3.52	7.47	17.22
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186.11	5.58	4.71	31.31
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
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		667.05	20.41	21.24	100.54

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Läätse ja aedviljakarri	150	271.10	13.15	12.69	29.38
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Kartuli - kõrvitsapuder	50	47.93	1.07	1.94	6.83
Keedetud kurkumiriis	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Porgandi ja kaalikasalat	50	17.42	0.50	0.18	4.08
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	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)	35	102.75	2.99	1.50	18.66
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		675.51	23.25	22.61	101.46

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Porgandi - õuna püreesupp	250	190.32	1.72	15.28	13.03
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Keefiri-maasikatarretis	150	148.03	5.03	2.28	26.73
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		701.79	20.05	24.63	101.62

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartulihautis köögiviljadega	250	243.56	5.59	11.42	30.92
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värsket tilliga	50	18.20	1.06	0.54	3.05
Peedisalat	50	21.95	0.88	0.22	4.13
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	50	20.38	0.78	0.20	4.21
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99
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
Õuna ja tomati snäkid	150	44.40	0.68	0.43	10.20
Kokku		676.08	17.72	23.41	101.20

Nädala keskmine:	677.63	20.36	22.72	101.22
10 päeva keskmine:	681.78	19.83	19.45	100.24

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.