

Koolilõuna nädalamenüü 28.10 - 01.11.2019

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekast	150	178.65	11.36	8.16	15.67
Aurutatud hernes, mais	60	50.70	2.47	0.35	10.29
Halloween spagetid	60	42.50	1.39	0.63	7.65
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Hiinakapsasalat tilliga	60	28.72	0.68	2.23	1.87
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	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		813.51	27.87	27.39	117.08

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kapsasupp sealihaga	300	219.45	12.70	11.91	16.23
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)	95	278.88	8.12	4.06	50.65
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		841.20	32.58	27.18	118.22

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalakaste maitserohelisega	150	65.60	7.66	2.57	2.97
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Kartuli - kõrvitsapuder	60	57.51	1.28	2.33	8.20
Keedetud kurkumiriis	60	81.77	1.62	0.69	17.22
Porgandi ja kaalikasalat	60	20.90	0.60	0.21	4.89
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	16.64	0.77	0.11	3.41
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
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)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		835.84	25.57	28.56	122.08

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Porgandi - õuna püreesupp kalkunilihaga	300	285.09	13.08	19.69	15.63
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 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	278.88	8.12	4.06	50.65
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		805.72	29.35	26.57	113.38

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartulihautis kanalihaga - kõrvitsa ja ubadega	300	299.98	14.07	13.48	31.98
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värsket tilliga	60	21.84	1.27	0.65	3.66
Peedisalat	60	26.34	1.06	0.26	4.95
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	60	24.45	0.93	0.24	5.06
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Roheline tee	180	29.16	0.00	0.00	7.19
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Õuna ja tomati snäkid	150	44.40	0.68	0.43	10.20
Kokku		851.64	27.84	30.61	118.29

Nädala keskmine:	829.58	28.64	28.06	117.81
10 päeva keskmine:	831.19	28.44	28.23	118.15

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 Lidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.