

Koolilõuna nädalamenüü 14.10-18.10.2019

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	300	477.25	25.54	10.64	69.03
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Porgandisalat	60	21.26	0.73	0.36	4.41
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13.38	0.72	0.11	2.63
Kastmevalik salatitele	25	140.69	0.25	15.16	1.17
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Hibiskuse tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Ploomi ja kurgi snäkid	150	48.53	1.73	0.60	10.50
Kokku		890.67	35.62	29.26	123.09

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Peedisupp	300	255.49	11.36	14.73	19.52
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Leivasupp	70	201.06	2.85	7.03	32.32
Vahukoor	60	61.40	1.51	1.25	10.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		833.77	24.53	30.31	119.49

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha-sinepikaste	150	112.19	12.15	6.75	0.89
Aurutatud porgand	60	56.58	0.65	2.23	8.56
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Peedisalat	60	30.66	0.83	1.30	4.13
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Maitsevesi kurgiga	180	0.93	0.05	0.01	0.19
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
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		804.73	29.17	27.92	111.08

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene lõhesupp	300	210.38	11.80	9.43	21.03
Maasikakissell	150	117.77	0.26	0.03	28.95
Vahukoor	25	88.30	0.63	8.75	1.75
Pria piim, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		818.79	25.36	25.70	122.56

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniguljašš	150	182.33	8.80	10.41	13.51
Aurutatud lillkapsas	60	15.70	1.15	0.14	3.31
Keedetud riis	60	81.77	1.62	0.69	17.22
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Hapukapsasalat	60	26.03	0.63	1.03	3.67
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	18.82	0.77	0.73	4.28
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
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
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
Kokku		808.83	23.04	28.99	117.15

Nädala keskmine:	831.36	27.54	28.43	118.67
10 päeva keskmine:	829.86	27.42	28.74	117.93

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.