

Lihavaba nädalamenüü 07.10-11.10.2019

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljahautis	150	159.26	3.73	9.05	16.20
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Peedisalat õliga	50	31.41	0.84	1.10	4.57
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Õunamahlajook	75	28.80	0.05	0.05	7.02
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	75	39.45	2.31	1.88	3.42
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		685.10	17.73	24.53	102.33

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp valge ubadega	250	163.97	3.07	7.87	21.15
Kohupiimakreem	100	143.40	6.59	2.33	23.58
Mahlakissell	50	56.86	0.11	0.00	13.94
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		638.36	19.18	16.50	104.09

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodujuustukaste köögiviljadega	150	114.85	9.53	4.58	4.44
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud pärl kuskuss	50	62.68	1.92	1.30	10.94
Kapsa-porgandi salat	50	27.69	0.60	1.15	4.34
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22.26	0.88	0.65	4.83
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Kummeli tee	75	9.11	0.00	0.00	2.25
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	75	39.45	2.31	1.88	3.42
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
Kokku		693.52	26.69	22.14	95.38

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seljanka lihata	250	187.69	2.35	10.07	22.73
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Õuna - odravaht	100	125.16	1.18	0.43	29.32
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
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		654.21	15.04	21.19	102.02

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	146.75	8.94	3.41	20.72
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.54	0.62	1.18	4.44
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Hiinakapsasalat tilliga	50	19.14	0.81	1.15	1.65
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Mustsõstraga maitsevesi	75	1.14	0.03	0.01	0.31
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	75	39.45	2.31	1.88	3.42
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		694.13	23.67	23.61	100.41

Nädala keskmine:	673.06	20.46	21.59	100.85
10 päeva keskmine:	670.27	19.15	22.34	100.57

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.