

Koolilõuna nädalamenüü 25.11 - 29.11.2019

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalkunikaste	150	144.35	9.41	7.96	9.31
Aurutatud lillkapsas	60	15.70	1.15	0.14	3.31
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud kartul	60	77.66	1.71	1.64	14.47
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	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)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		818.96	26.64	28.22	117.79

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Itaaliapärase frikadellisupp	300	242.39	13.15	13.76	17.64
Apelsinikisell	150	141.00	3.60	0.00	30.86
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48.23	1.28	0.38	11.10
Kokku		874.71	31.69	29.16	121.15

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	60	51.47	11.68	0.38	0.19
	60	64.98	0.85	5.47	3.30
	60	20.37	1.68	0.21	3.66
	60	77.63	1.51	0.65	16.38
	60	62.41	1.60	0.08	14.20
	60	41.53	0.97	2.82	3.73
	60	19.55	0.86	0.18	4.10
	20	112.55	0.20	12.13	0.94
	5	27.49	1.14	2.19	1.24
	180	46.65	0.35	0.00	11.31
	kuni 250				
	100	293.56	8.54	4.28	53.32
	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		864.02	30.19	28.83	123.08

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	300	322.05	15.89	15.50	32.50
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	189.47	6.65	2.28	35.42
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
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		811.29	31.45	21.63	124.94

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	300	310.32	19.29	13.03	29.46
	60	50.70	2.47	0.35	10.29
	60	42.75	0.50	1.32	7.80
	60	19.35	0.74	0.15	4.17
	15	84.41	0.15	9.09	0.70
	5	27.49	1.14	2.19	1.24
	180	29.16	0.00	0.00	7.19
	kuni 250				
	85	249.53	7.26	3.63	45.32
	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		866.78	32.08	30.23	119.10

Nädala keskmine:	847.15	30.41	27.61	121.21
10 päeva keskmine:	846.98	28.43	29.04	120.11

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 Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.