

Koolilõuna nädalamenüü 18.11 - 22.11.2019

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Läätsed tomati ja karriga	150	130.87	10.09	0.69	21.47
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	50	14.50	1.19	0.11	2.94
Keedetud kartul	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Valge redise - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	15.68	0.63	0.20	3.50
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Õunamahla jook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		656.79	20.99	21.30	99.74

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Talupojasupp (lihavaba)	250	120.33	2.82	3.01	21.85
Mustsõstratarrētis	150	174.83	3.98	0.13	39.97
Vahukoor	25	88.30	0.63	8.75	1.75
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		649.97	16.79	18.13	107.60

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja vokiroom	150	80.40	2.17	4.26	10.20
Ahju-porgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Peedisalat	50	27.19	0.60	1.10	3.76
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
Kokku		656.12	17.59	24.31	96.91

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Aedviljapüreesupp sulajuustuga	250	132.03	5.84	5.53	15.76
Maasikakreem riisiga	150	281.17	2.70	14.01	35.28
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		708.62	18.21	25.66	101.75

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	250	372.14	15.95	15.58	43.78
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33
Redis, kurk, peet, mais	50	20.98	0.78	0.15	4.38
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Piparmündi tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	31.99
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		688.76	24.46	25.37	106.28

Nädala keskmine:	672.05	19.61	22.95	102.46
10 päeva keskmine:	663.02	19.41	22.42	100.55

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.