

Koolilõuna nädalamenüü 02.12 - 16.12.2019

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	113.10	8.52	6.55	5.45
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud kartul	60	77.66	1.71	1.64	14.47
Peedisalat õliga	60	37.69	1.01	1.33	5.48
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20.39	1.25	0.17	4.17
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahla jook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
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
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		809.28	24.70	28.55	117.88

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsasupp sealihaga	300	296.21	15.09	16.99	21.14
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Leivavaht	100	197.58	3.10	0.33	45.34
Piim, R2,5%	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		844.39	27.61	26.41	124.17

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanakaste ürtidega	150	86.06	13.93	3.07	0.60
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud pärl kuskuss	60	75.22	2.30	1.56	13.12
Kapsa-porgandi salat	60	33.22	0.72	1.39	5.21
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	26.71	1.06	0.78	5.79
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	15	82.47	3.42	6.56	3.72
Kummeli 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)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Mandariin ja kurgi snäkid	150	30.68	0.98	0.15	6.90
Kokku		856.90	35.78	30.49	113.91

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala - köögiviljasupp	300	235.63	12.24	14.19	16.43
Karamellikisell moosiga	150	186.18	9.61	5.09	25.36
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
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		839.80	36.21	27.68	112.37

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunipilaff	300	525.98	20.61	17.79	71.61
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33.05	0.74	1.42	5.33
Hiinakapsasalat tilliga	60	22.97	0.97	1.38	1.98
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	16.64	0.77	0.11	3.41
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
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)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		877.25	30.57	29.02	127.22

Nädala keskmine:	845.52	30.97	28.43	119.11
10 päeva keskmine:	673.26	24.46	22.12	95.94

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.