

Koolilõuna nädalamenüü 09.12 - 13.12.2019

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja - läätsegljašš	150	205.13	7.68	8.11	23.30
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Porgandisalat	50	17.71	0.61	0.30	3.67
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11.15	0.60	0.09	2.19
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Hibiskuse 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)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Mandariin ja lillkapsa snäkid	150	39.30	1.73	0.23	8.78
Kokku		676.87	21.81	21.45	99.37

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Nuudlisupp	250	231.80	6.23	5.66	40.21
Jõhvikavaht	100	99.90	1.08	0.22	23.48
Piim, R2,5%	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pirn ja kapsas	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		647.91	18.63	14.07	116.74

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	70.42	2.82	0.63	13.29
Aurutatud porgand, hernes	50	25.98	1.55	0.20	5.33
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud kurkumiris	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Hapukapsasalat porgandiga	50	21.69	0.52	0.86	3.06
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	15.69	0.64	0.61	3.56
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
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
Apelsin ja kurgi snäkid	150	40.05	1.28	0.15	9.23
Kokku		651.00	19.90	22.68	95.62

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Rassolnik lihata	250	158.39	3.95	3.17	30.52
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Jõulu kohupiimamaius	100	226.83	6.37	10.71	25.72
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		675.85	19.43	21.43	103.43

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tatra - köögiviljasegadik	250	346.91	8.70	14.16	48.78
Külm jogurti - värsked kurgikaste	50	25.06	1.29	0.95	2.88
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Peedisalat valge rediseega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
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
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		659.25	17.47	23.32	100.41

Nädala keskmine:	662.18	19.45	20.59	103.11
10 päeva keskmine:	667.43	19.77	21.78	101.47

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.