

Koolilõuna nädalamenüü 16.12 - 20.12.2019

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodujuustukaste köögiviljadega	150	114.85	9.53	4.58	4.44
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	50	14.50	1.19	0.11	2.94
Keedetud riis köögiviljadega	50	63.62	1.56	0.53	13.39
Ahjukartulid ürtidega	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	50	21.53	0.51	1.11	2.89
Peet, tomat, porru, jõhvikad	50	16.60	0.69	0.15	3.34
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahlajook	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)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		680.84	22.18	22.17	96.56
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp	250	99.72	2.07	4.62	13.40
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Kakaokissell	150	202.66	4.45	3.79	36.82
Jõhvikapüree	20	11.69	0.07	0.13	2.85
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 porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		638.71	17.87	15.31	108.42
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seljanka lihata	250	350.77	9.75	10.29	54.71
Hapukoor, R 20 %	20	25.41	0.58	0.90	4.37
Puuviljasalat	150	40.31	0.70	2.59	3.69
Vahukoor	10	19.80	1.04	0.16	4.25
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	28.14	0.05	3.03	0.24
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	27.49	1.14	2.19	1.24
Mandariin ja kaalika snäkid	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Kokku		661.60	18.48	21.36	101.15
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Aedviljakarri kikerhernestega	150	111.04	3.71	6.05	11.79
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kartul	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33
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 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		683.34	20.87	22.59	103.17
Nädala keskmine:		663.28	19.04	21.68	99.43
10 päeva keskmine:		662.73	19.25	21.14	101.27

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.

Kool

Koolisöökla juhataja