

Koolilõuna nädalamenüü 13.01-17.01.2020

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune sealihakaste	150	153.91	8.80	10.68	6.23
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33.05	0.74	1.42	5.33
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud täisterariis	60	72.92	1.32	1.00	13.73
Peedisalat	60	25.80	0.96	0.12	5.22
Kapsas, porgand, redis, hernes	60	20.39	1.25	0.17	4.17
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
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	49.58	1.13	0.45	12.00
Kokku		836.07	26.65	30.40	116.72

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapüreesupp kalkunilihaga	300	210.19	9.90	12.47	16.08
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Mõnus kohupiimakreem	150	240.85	6.89	7.59	36.57
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		883.14	31.77	28.35	126.57

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhe-koorekaste	150	140.09	13.37	9.63	0.32
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud riis köögiviljadega	60	76.35	1.87	0.64	16.07
Porgandisalat	60	40.48	0.63	2.61	4.39
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	26.71	1.06	0.78	5.79
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kummeli tee	250	30.38	0.00	0.00	7.49
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		844.71	32.35	29.95	115.14

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - kartulisupp riisiga	300	370.40	14.09	23.39	27.17
Keefiri - maasikatarretis	150	161.85	6.08	5.06	22.92
Marjakaste	20	24.97	0.09	0.01	6.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	278.88	8.12	4.06	50.65
Oun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		884.56	28.90	32.93	118.67

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	300	432.15	17.41	14.63	57.39
Tomatikaste	60	33.33	0.81	1.00	5.58
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Valge redise - hapukooresalat	60	26.71	0.78	1.86	2.17
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19.35	0.74	0.15	4.17
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahlajook	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)	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		826.74	25.94	27.89	121.90

Nädala keskmine:	855.05	29.12	29.90	119.80
10 päeva keskmine:	844.78	29.75	28.38	119.87

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.