

Koolilõuna nädalamenüü 20.01-24.01.2020

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	153.88	9.11	10.11	7.02
Aurutatud lillkapsas	60	15.70	1.15	0.14	3.31
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud kurkumiriis	60	81.77	1.62	0.69	17.22
Kapsasalat värske kurgiga	60	26.61	0.64	1.61	2.97
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	18.82	0.77	0.73	4.28
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	200	51.84	0.39	0.00	12.57
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
Õun ja kurgi snäkid	150	53.18	0.90	0.50	12.90
Kokku		864.11	26.48	29.97	126.78

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	300	202.94	13.05	6.38	23.48
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Puuviljasalat	150	62.63	0.74	0.52	15.27
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)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		841.05	28.93	27.77	120.04

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsas	150	187.17	16.72	12.48	2.37
Keedetud kartul	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud riis	60	78.96	2.08	0.23	16.32
Peedisalat	60	31.84	0.60	1.43	5.04
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
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)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Õun ja kaalika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		858.31	32.85	32.01	112.11

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp	300	318.65	21.79	15.95	22.18
Marja- rukkijahuvaht	150	190.63	1.95	0.35	45.50
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)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Pirn ja kapsa snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		831.21	33.77	22.84	126.60

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanarisoto	300	394.17	17.99	13.03	52.44
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Porgandi - porrulaugusalat	60	30.27	0.66	1.43	4.40
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13.38	0.72	0.11	2.63
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Hibiskuse 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)	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Mandariin ja tomati snäkid		0.00	0.00	0.00	0.00
Kokku		810.19	28.90	29.25	110.00

Nädala keskmine:	840.98	30.19	28.37	119.11
10 päeva keskmine:	848.01	29.65	29.14	119.45

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.