

Koolilõuna nädalamenüü 27.01-31.01.2020

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	157.49	10.60	9.35	8.09
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Porgandisalat	60	44.12	0.73	2.64	5.19
Redis, kurk, peet, mais	60	25.17	0.93	0.18	5.25
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
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)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Pirn ja kurgi snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		862.70	27.25	29.01	126.89

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - aedviljasupp sulajuustuga	300	237.08	14.14	12.60	18.28
Kakao - jogurtidessert	150	195.26	8.25	4.61	29.30
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
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
Õun ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		795.65	31.71	21.72	118.11

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha guljašš	150	91.45	12.32	4.51	0.42
Ahjuporgandi ribad	60	30.50	0.70	1.08	5.24
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Hapukapsa - peedisalat	60	32.63	0.72	1.32	4.51
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
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
Mandariin ja redise snäkid	150	34.73	1.28	0.15	7.95
Kokku		868.87	31.37	35.14	109.55

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaspõhine tomatiga	300	124.26	12.93	3.52	10.72
Mahlatarretis	150	172.65	5.57	0.00	37.15
Vahukoore	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)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		813.17	33.19	20.86	122.98

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kapsa-hakklihakaste	150	146.75	11.39	7.75	8.17
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	60	17.40	1.43	0.13	3.53
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud riis	60	72.92	1.32	1.00	13.73
Valge redise - porgandisalat	60	16.51	0.60	0.16	3.77
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	18.81	0.75	0.24	4.20
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Soe piparmündi - marjajook	180	35.59	0.30	0.11	9.06
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 kapsa snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		843.36	28.02	28.44	121.67

Nädala keskmine:	836.75	30.31	27.03	119.84
10 päeva keskmine:	838.86	30.25	27.70	119.47

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.