

Koolilõuna nädalamenüü 27.01-31.01.2020

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Oapilaff	250	355.31	8.70	9.83	56.39
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Porgandisalat	50	36.77	0.61	2.20	4.33
Redis, kurk, peet, mais	50	20.98	0.78	0.15	4.38
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
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)	20	58.71	1.71	0.86	10.66
Pirn ja kurgi snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		708.23	16.80	24.09	108.59

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Aedviljapüreesupp sulajuustuga	250	125.28	5.45	4.98	15.76
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 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Õun ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		645.32	24.22	16.14	101.10

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Läätsed tomati ja karriga	150	130.87	10.09	0.69	21.47
Ahjuportandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Hapukapsa - peedisalat	50	27.19	0.60	1.10	3.76
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
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 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Mandariin ja redise snäkid	150	34.73	1.28	0.15	7.95
Kokku		685.26	23.70	23.07	98.93

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Talupojasupp (lihavaba)	250	120.33	2.82	3.01	21.85
Mahlatarretis	150	172.65	5.57	0.00	37.15
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
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		644.81	18.68	16.47	107.10

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli vormiroog ürtidega	250	243.27	7.85	8.45	34.91
Koorekaste peterselliga	50	54.10	0.71	4.56	2.74
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	50	14.50	1.19	0.11	2.94
Valge redise - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	15.68	0.63	0.20	3.50
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Soe piparmündi - marjajook	150	29.66	0.25	0.09	7.55
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 kapsa snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		698.37	18.29	27.75	98.23

Nädala keskmine:	676.40	20.34	21.50	102.79
10 päeva keskmine:	675.25	19.81	21.84	102.90

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.