

Koolilõuna nädalamenüü 10.02 - 14.02.2020

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniguljašš	150	182.33	8.80	10.41	13.51
Aurutatud rohelised herned	60	42.12	3.12	0.24	8.16
Keedetud riis	60	75.22	2.30	1.56	13.12
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Hiinakapsasalat tilliga	60	22.97	0.97	1.38	1.98
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20.39	1.25	0.17	4.17
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	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Pim ja kurgi snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		791.20	28.18	26.96	113.52

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp valge ubadega	300	336.74	11.83	21.69	25.15
Piimakisell	150	117.77	0.26	0.03	28.95
Aedmarjamoos	25	88.30	0.63	8.75	1.75
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		826.11	20.07	34.31	110.43

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	150	106.94	12.59	6.27	0.11
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Keedetud riis	60	76.35	1.87	0.64	16.07
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Kapsa-porgandi salat	60	33.22	0.72	1.39	5.21
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	26.71	1.06	0.78	5.79
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kummeli tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Pim ja kaalika snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		773.91	29.78	27.77	105.84

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	300	354.81	14.28	16.52	38.33
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Mannavaht	100	125.16	1.18	0.43	29.32
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		880.04	28.68	28.49	128.28

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepäijatoit hakklihaga	150	155.58	9.96	9.99	8.03
Aurutatud mais ja roheline uba	60	33.05	0.74	1.42	5.33
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Peedisalat õliga	60	37.69	1.01	1.33	5.48
Porgand, hapukapsas, tomat, oad	60	16.64	0.77	0.11	3.41
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	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Mandariin ja redise snäkid	150	34.73	1.28	0.15	7.95
Kokku		799.36	26.05	25.72	119.53

Nädala keskmine:	814.12	26.55	28.65	115.52
10 päeva keskmine:	815.64	27.44	28.06	116.22

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.