

Koolilõuna nädalamenüü 03.02 - 07.02.2020

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekast	150	175.20	9.75	11.92	7.72
Aurutatud hernes, mais	60	50.70	2.47	0.35	10.29
Keedetud riis	60	81.77	1.62	0.69	17.22
Keedetud makaron	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Peedi - küüslaugusalat	60	36.15	0.95	1.32	5.18
Porgand, kaalika, tomat, varsseller	60	13.22	0.54	0.14	2.97
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
Õun ja kurgi snäkid	150	46.58	1.35	0.42	10.88
Kokku		797.18	27.38	27.51	113.40

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsasupp	300	185.70	10.97	7.98	18.56
Riisipuding	120	232.85	2.78	11.83	28.64
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Pirn ja porgandi snäkid	150	56.93	1.05	0.60	13.73
Kokku		825.43	26.33	27.59	119.41

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss veiselihast	60	107.40	10.81	4.46	6.20
Külm jogurtikaste	60	67.29	0.70	5.60	3.87
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	60	17.33	1.54	0.18	3.28
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Punasekapsasalat	60	41.53	0.97	2.82	3.73
Peet, porgand, porru, paprika	60	19.55	0.86	0.18	4.10
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Ingveritee sidruniga	180	29.04	0.09	0.04	7.05
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Õuna ja tomati snäkid	150	44.40	0.68	0.43	10.20
Kokku		799.01	27.96	29.05	109.50

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Selge kalasupp	300	262.94	17.13	14.79	17.35
Imelihtne panna cotta	120	204.17	4.50	10.35	23.11
Marjakaste	30	37.45	0.13	0.01	9.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		876.60	33.21	29.43	121.14

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljad sealihaga leemes	150	157.04	11.71	9.49	7.76
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Kõrvitsa - kaalikalasalat	60	42.75	0.50	1.32	7.80
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
Puuvilja mahlajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		787.53	26.75	23.82	121.16

Nädala keskmine:	817.15	28.32	27.48	116.92
10 päeva keskmine:	826.80	29.15	27.26	118.51

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.