

Koolilõuna nädalamenüü 31.08 - 04.09.2020
viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
	150	153.91	8.80	10.68	6.23	1,2
	50	14.44	1.28	0.15	2.74	
	50	64.69	1.26	0.54	13.65	
	50	59.62	2.08	0.70	11.60	
	50	23.93	0.57	1.86	1.56	
	50	16.29	0.71	0.15	3.41	
	15	84.41	0.15	9.09	0.70	10,2
	10	54.98	2.28	4.37	2.48	11
	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	kuni 250					2
	50	146.78	4.27	2.14	26.66	1,2,3,7
	150	37.95	0.60	0.35	9.00	
	Kokku	659.86	22.11	30.16	78.74	
	150	116.16	4.69	4.12	16.88	
	150	114.85	9.53	4.58	4.44	2
	150	158.71	12.11	8.61	8.50	1,2
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
	250	268.62	9.38	18.02	18.93	
	150	264.57	2.34	1.88	58.97	2
	20	11.69	0.07	0.13	2.85	
	kuni 250					2
	40	117.43	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
	150	57.45	1.28	0.75	12.83	
	Kokku	719.75	16.48	22.48	114.91	
	250	220.16	7.86	8.16	28.20	
	250	183.59	15.49	4.53	22.08	
	250	190.83	3.33	12.92	17.28	2
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud saidafilee koorekastmes	150	65.61	9.71	2.95	0.03	4
Aurutatud rohelised herned	50	35.10	2.60	0.20	6.80	
Keedetud kartul	50	68.61	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	60.77	1.10	0.83	11.45	
Peedisalat jogurtiga	50	21.95	0.88	0.22	4.13	2
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	50	20.38	0.78	0.20	4.21	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99	1,2,3,7
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73	
Kokku		675.56	25.95	21.32	96.63	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp	250	265.54	18.16	13.29	18.48	1,3
Kama- kohupiimakreem marjadega	100	145.74	5.12	1.75	27.24	1,2
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99	1,2,3,7
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70	
Kokku		716.27	34.79	21.58	96.05	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuni - nuudliroog köögiviljadega	250	325.05	15.67	16.11	30.01	1
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	50	25.02	0.47	1.57	2.79	
Porgandi ja kaalikasalat	50	17.42	0.50	0.18	4.08	
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93	
Kokku		661.13	23.29	25.76	86.76	

Nädala keskmine:	686.51	24.52	24.26	94.62
10 päeva keskmine:				

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.