

Koolilõuna nädalamenüü 28.09 - 02.10.2020

Mariliis Jõgeva nädal

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	150	192.33	8.66	11.62	13.51
Aurutatud lillkapsas	60	15.70	1.15	0.14	3.31
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud makaronid	60	95.81	2.50	1.76	17.16
Peedi - küüslaugusalat	60	36.15	0.95	1.32	5.18
Porgand, kõrvits, 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
Marjamorss	180	75.05	0.28	0.03	18.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Õun ja kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00
Kokku		826.99	24.40	27.43	122.09

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp riisiga	300	336.00	20.24	18.04	23.74
Kakao kohupiimakreem	150	239.21	5.36	3.50	46.38
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Arbuus ja porgandi snäkid	150	60.98	1.50	0.60	13.80
Kokku		891.22	36.85	28.46	122.75

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanastroogonov	150	97.34	13.24	4.26	1.48
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19.32	1.22	0.22	3.92
Kartuli - bataadipüree	60	77.10	1.32	2.83	11.95
Keedetud pärl kuskuss	60	75.22	2.30	1.56	13.12
Valge redise salat maitserohelisega	60	22.75	0.61	1.57	2.08
Peet, porgand, porru, paprika	60	19.55	0.86	0.18	4.10
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
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)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		831.87	30.89	30.00	112.06

Neljapäev	<i>Mariliis Jõgeva supi ja magustoidu retsept</i>	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	<i>Roheline püreesupp kalkunilihaga</i>	300	238.28	14.73	13.62	16.35
	<i>Rõstitud sepikukuubikud</i>	10	43.47	1.48	0.32	8.66
	<i>Leiva-marja-vahukoore magustoit</i>	100	204.01	3.05	9.09	28.14
	Pria piimatooted	kuni 250				
	Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
	Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
	Kokku		829.57	29.45	27.52	118.17

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Maroko kalapada	150	147.33	13.09	6.91	9.00
Aurutatud hernes, mais	60	50.70	2.47	0.35	10.29
Keedetud makaronid	60	95.81	2.50	1.76	17.16
Keedetud riis	60	72.92	1.32	1.00	13.73
Kõrvitsa - kaalikasalat	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	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Ingveritee sidruniga	180	32.69	0.09	0.04	7.95
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		817.33	28.08	26.06	119.63

Nädala keskmine:	839.40	29.93	27.89	118.94
10 päeva keskmine:	842.81	29.79	28.85	118.41

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.