

Koolilõuna nädalamenüü 07.09 - 11.09.2020

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste ürtidega	150	164.11	13.72	10.03	5.03	
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84	
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60	
Keedetud riis	50	63.62	1.56	0.53	13.39	
Valge redise - hapukooresalat	50	22.26	0.65	1.55	1.81	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16.13	0.61	0.13	3.48	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Õunamahajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaseljanka	250	169.12	10.88	5.31	19.56	4
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72	2
Mannavaht	100	241.06	5.98	2.62	48.93	1,2,3
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66	1,2,3,7
Õun ja kapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93	
Kokku		724.81	26.95	18.24	114.43	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	88.65	2.74	5.40	7.58	1,2
Aurutatud mais	50	49.40	1.51	0.39	10.35	
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30	1,3
Keedetud kartul	50	68.61	1.46	2.36	10.64	2
Porgandi - lillkapsasalat	50	33.74	0.52	2.18	3.66	
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99	1,2,3,7
Ploomi ja kaalika snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63	
Kokku		723.83	27.90	25.78	96.69	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	219.11	14.28	12.32	14.46	2
Röstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66	1
Jogurti - maasikatarretis	150	156.60	4.79	5.06	22.92	2
Marjakaste	25	31.21	0.11	0.01	7.50	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99	1,2,3,7
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43	
Kokku		672.06	26.98	20.65	95.96	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ühepajatoit sealihaga	250	217.13	11.64	10.63	20.74	
Aurutatud rohelised herned	50	35.10	2.60	0.20	6.80	
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	50	20.38	0.78	0.20	4.21	
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
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	49.58	1.13	0.45	12.00	
Kokku		662.07	24.60	27.74	83.99	

Nädala keskmine:	693.52	26.55	23.28	97.21
10 päeva keskmine:	690.02	25.54	23.77	95.92

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.