

Koolilõuna nädalamenüü 14-18.09.2020

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanastrooganov	150	158.71	12.11	8.61	8.50	1,2
Aurutatud porgand	50	27.54	0.62	1.18	4.44	
Keedetud kurkumiriis	50	68.14	1.35	0.57	14.35	
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60	
Porgandi - porrulaugusalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11.15	0.60	0.09	2.19	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse 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 kurgi snäkid	150	48.53	1.73	0.60	10.50	
Kokku		677.04	25.40	23.76	93.44	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp	250	180.81	9.27	11.12	12.07	
Marjakisell	150	186.16	2.52	0.66	43.87	1
Vahukoor	20	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
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53	
Kokku		631.72	21.55	18.04	98.75	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	116.74	11.14	8.02	0.27	4
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68	
Keedetud kartul	50	68.61	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud riis	50	60.77	1.10	0.83	11.45	
Peedisalat	50	30.25	0.74	1.11	4.60	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40	
Kokku		674.68	25.26	29.57	80.04	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Borš sealihaga	250	191.82	7.58	10.16	17.99	
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72	2
Kakao - jogurtidessert	120	156.20	6.60	3.68	23.44	2
Aedmaasikamoos	10	18.10	0.04	0.00	4.50	
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00	
Kokku		706.22	24.58	23.83	98.60	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	250	360.12	14.51	12.19	47.82	1,3
Tomatikaste	50	27.77	0.68	0.83	4.65	
Aurutatud hernes, mais	50	42.25	2.06	0.30	8.58	
Kapsasalat värske kurgiga	50	22.17	0.53	1.35	2.47	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	15.69	0.64	0.61	3.56	
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)	40	117.43	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53.18	0.90	0.50	12.90	
Kokku		733.11	24.20	22.69	112.22	

Nädala keskmine:	684.55	24.20	23.58	96.61
10 päeva keskmine:	689.04	25.38	23.43	96.91

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.