

Koolilõuna nädalamenüü 21.09 - 25.09.2020
Viimsi Gümnaasium

Saara Piusi nädal

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kalkunikaste	150	144.35	9.41	7.96	9.31	1,2
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	50	14.50	1.19	0.11	2.94	
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60	
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65	
Kapsa - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	15.68	0.63	0.20	3.50	
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24	11
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00	
Kokku		681.32	23.04	21.02	103.88	

Teisipäev	Saara Piusi supiresept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<i>Veisehakklihasupp läätsedega</i>		250	237.27	13.65	13.80	15.55	
Puuviljasalat		150	62.63	0.74	0.52	15.27	
Vaniljekaste		20	24.56	0.60	0.50	4.31	2
Pria piimatooted		150	78.90	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)		60	176.14	5.13	2.57	31.99	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid		150	55.50	0.90	0.57	13.20	
Kokku			635.00	25.63	21.71	87.16	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiha stroogonov	150	93.49	10.13	5.63	0.74	10
Ahjuportand	50	25.41	0.58	0.90	4.37	
Keedetud kartul	50	68.61	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud makaronid	50	79.84	2.08	1.47	14.30	1,3
Hapukapsa - peedisalat	50	27.19	0.60	1.10	3.76	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25	
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	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)	70	205.49	5.98	2.99	37.32	1,2,3,7
Ploomi ja punase kapsa snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68	
Kokku		706.73	25.59	27.70	91.16	

Neljapäev	Saara Piusi magustoidu retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Selge kalasupp		250	154.75	9.14	6.65	15.46	4
Marjatarretis		150	160.33	3.83	0.02	35.71	
Vahukoorkookoshelvestega		20	72.67	0.52	7.20	1.47	2
Pria piimatooted		150	78.60	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)		55	161.46	4.70	2.35	29.33	1,2,3,7
Arbuus ja kaalika snäkid		150	48.23	1.13	0.45	10.88	
Kokku			676.04	24.05	20.42	99.48	

Reede	Saara Piusi praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<i>Köögilija-kikerhernekarri kanalihaga</i>		150	155.61	10.26	8.38	10.17	
Röstitud juurseller		50	28.99	0.82	1.64	3.50	9
Keedetud riis		50	60.77	1.10	0.83	11.45	
Keedetud kartulid		50	52.01	1.33	0.07	11.83	
Porgandisalat hernestega		50	36.77	0.61	2.20	4.33	
Redis, kurk, peet, mais		50	20.98	0.78	0.15	4.38	
Kastmevalik salatitele		5	28.14	0.05	3.03	0.24	10,2
Seemnesegu		10	54.98	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi 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
Pirn ja redise snäkid		150	45.90	1.26	1.66	11.19	
Kokku			678.49	23.61	24.89	96.04	

Nädala keskmine:	675.51	24.39	23.15	95.54
10 päeva keskmine:	680.03	24.29	23.36	96.08

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viimsi.gymnaasium@daily.ee

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja