

Koolilõuna nädalamenüü 28.09 - 02.10.2020

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	79.92	1.89	4.92	8.33
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	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Marjamorss	180	75.05	0.28	0.03	18.00
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00
Kokku		792.26	21.44	27.09	118.65

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kaunviljapüreesupp	300	176.96	5.76	11.45	11.10
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
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)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Arbuus ja porgandi snäkid	150	60.98	1.50	0.60	13.80
Kokku		816.52	25.50	26.66	117.92

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Porgandipikkpoiss	60	75.10	2.62	2.77	10.65
Külm jogurtikaste	60	52.01	1.20	3.80	3.46
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19.32	1.22	0.22	3.92
<i>Kartuli - bataadipüree</i>	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	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		801.68	23.14	28.38	117.18

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp	300	119.66	2.49	5.54	16.08
Rõstitud sepikukuubikud	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	150	78.90	4.62	3.75	6.84
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		789.85	21.83	23.19	124.74

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Nuudliroog seesamiseemnetega	300	392.55	9.57	16.13	54.09
Aurutatud hernes, mais	60	50.70	2.47	0.35	10.29
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	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Ingveritee sidruniga	180	32.69	0.09	0.04	7.95
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		871.20	23.19	32.16	127.11

Nädala keskmine:	814.30	23.02	27.50	121.12
10 päeva keskmine:	822.14	22.75	28.83	121.04

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.