

Koolilõuna nädalamenüü 07.09 - 11.09.2020

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Oa- ja aedviljahautis	150	101.74	3.92	4.92	9.85
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud riis	60	76.35	1.87	0.64	16.07
Valge redise - hapukooresalat	60	26.71	0.78	1.86	2.17
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
Ounamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Pirn ja kurgi snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		835.06	24.23	27.15	126.97

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene köögiviljasupp	300	111.52	2.48	4.81	15.56
Mannavaht	120	289.27	7.17	3.14	58.72
Pria piimatooted	250	131.00	7.90	6.25	11.05
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Oun ja kapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		785.73	24.06	17.61	134.58

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lillkapsa - läätsepilaff	300	394.61	16.50	5.49	71.22
Aurutatud mais	60	59.28	1.81	0.47	12.42
Porgandi - lillkapsasalat	60	40.48	0.63	2.61	4.39
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	16.64	0.77	0.11	3.41
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kummeli tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Ploomi ja kaalika snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
Kokku		830.24	25.43	25.22	128.96

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Brokolipüreesupp	300	222.23	5.46	13.32	22.42
Röstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Jogurti - maasikatarretis	150	156.60	4.79	5.06	22.92
Marjakaste	20	24.97	0.09	0.01	6.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		786.35	21.57	23.35	123.75

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepäjatoit kikerhernestega	300	258.04	6.31	12.14	31.91
Aurutatud rohelised herned	60	42.12	3.12	0.24	8.16
Peedisalat	60	25.80	0.96	0.12	5.22
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	60	24.45	0.93	0.24	5.06
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja tomati snäkid	150	49.58	1.13	0.45	12.00
Kokku		807.02	22.69	30.66	114.38

Nädala keskmine:	808.88	23.60	24.80	125.73
10 päeva keskmine:	815.40	23.81	25.36	125.96

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.