

Koolilõuna nädalamenüü 21.09 - 25.09.2020

Saara Piusi nädal

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Läätsed tomati ja karriga	150	177.23	10.09	5.93	21.47
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	60	17.40	1.43	0.13	3.53
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Kapsa - porgandisalat	60	16.51	0.60	0.16	3.77
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	18.81	0.75	0.24	4.20
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Õunamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja kurgi snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		813.78	25.26	27.17	122.20

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartulipüreesupp seentega	250	164.77	3.49	9.07	18.42
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Puuviljasalat	150	62.63	0.74	0.52	15.27
Vaniljekaste	20	24.56	0.60	0.50	4.31
Pria piimatooted	250	131.50	7.70	6.25	11.40
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		794.37	22.25	27.58	117.29

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjuköögiviljad sinepi ja tüümianiga	300	251.34	4.21	12.05	34.57
Ahjuorgand	60	30.50	0.70	1.08	5.24
Hapukapsa - peedisalat	60	32.63	0.72	1.32	4.51
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	278.88	8.12	4.06	50.65
Ploomi ja punase kapsa snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
Kokku		883.48	23.36	35.57	122.84

Neljapäev	Saara Piusi magustoidu retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomati-basiilikupüreesupp		300	185.42	3.02	10.88	20.27
Marjatarretis		150	160.33	3.83	0.02	35.71
Vahukoor kookoshelvestega		30	109.01	0.78	10.80	2.21
Pria piimatooted		200	104.80	6.32	5.00	8.84
Leivatoodete valik (5 sorti)		75	220.17	6.41	3.21	39.99
Arbuus ja kaalika snäkid		150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku			827.96	21.48	30.35	117.90

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kikerherne - porgandikarri	150	147.00	4.23	7.52	15.48
Rõstitud juurseller	60	34.79	0.98	1.96	4.20
Keedetud riis	60	72.92	1.32	1.00	13.73
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Porgandisalat hernestega	60	44.12	0.73	2.64	5.19
Redis, kurk, peet, mais	60	25.17	0.93	0.18	5.25
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Piparmündi tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja valge redisesnäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		830.29	20.03	30.17	124.56

Nädala keskmine:	829.97	22.48	30.17	120.96
10 päeva keskmine:	827.63	22.98	28.82	122.39

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.