

Koolilõuna nädalamenüü 05.10 - 09.10.2020

Kristel Aaslaid nädal

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kristel Aaslaid praeretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Chilli con carne veisehakklihaga		150	140.47	11.12	7.83	6.02
Küpsetatud kaalikapulgad		60	33.05	0.74	1.42	5.33
Keedetud riis		60	77.63	1.51	0.65	16.38
Keedetud tatar		60	71.54	2.50	0.84	13.92
Peedisalat õliga		60	37.69	1.01	1.33	5.48
Jääsalat, porgand, redis, hernes		60	20.39	1.25	0.17	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		kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)		70	205.49	5.98	2.99	37.32
Pirn ja kurgi snäkid		150	45.90	1.26	1.66	11.19
	Kokku		813.17	26.78	28.29	118.61

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värviline kalasupp kinoaga	300	212.89	10.52	14.26	12.37
Kakaokissell	150	202.66	4.45	3.79	36.82
Jõhvikapüree	20	11.69	0.07	0.13	2.85
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
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	760.08	26.17	25.35	108.13

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealiha sinepi-hapukoorekaste	150	98.02	12.07	5.41	0.36
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud riis	60	78.96	2.08	0.23	16.32
Kapsa-porgandi salat	60	33.22	0.72	1.39	5.21
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	26.71	1.06	0.78	5.79
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Soe kummeli - apelsini jook	180	36.92	0.20	0.02	9.02
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Ploomi ja kaalika snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
	Kokku	907.26	30.90	36.72	116.45

Neljapäev	Kristel Aaslaid supiresept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Läätsesupp kanaga		300	343.77	17.78	20.09	25.72
Mõnus kohupiimakreem		150	240.85	6.89	7.59	36.57
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		923.71	34.41	32.34	126.04

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riisi-karri-kalkuni värviline supertoit	300	352.89	17.21	11.46	43.84
Rõstitud juurseller	60	34.79	0.98	1.96	4.20
Hiinakapsasalat tilliga	60	22.97	0.97	1.38	1.98
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	16.64	0.77	0.11	3.41
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	278.88	8.12	4.06	50.65
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
	Kokku	864.93	30.50	30.80	117.45

Nädala keskmine:	853.83	29.75	30.70	117.33
10 päeva keskmine:	846.61	29.84	29.30	118.14

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