

Koolilõuna nädalamenüü 26.10 - 30.10.2020

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Herne- ja aedviljahautis	150	116.16	4.69	4.12	16.88
Röstitud juurseller	60	34.79	0.98	1.96	4.20
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud kurkumiriis	60	81.77	1.62	0.69	17.22
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	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	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		837.10	25.73	27.43	127.13

Teisipäev	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
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	218.61	7.68	2.63	40.87
Pria piimatooted	100	52.40	3.16	2.50	4.42
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		797.70	24.66	22.32	126.90

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	150	72.79	1.85	3.28	10.49
Ahjuorgandi ribad	60	30.50	0.70	1.08	5.24
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud tatar	60	75.22	2.30	1.56	13.12
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	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	180	94.32	5.69	4.50	7.96
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
Kokku		820.75	23.95	26.95	124.55

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Porgandi - õuna püreesupp	300	228.39	2.06	18.34	15.63
Riisipuding	130	252.25	3.01	12.82	31.02
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		878.51	17.85	38.78	115.82

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pilaff köögiviljadega	300	430.31	6.58	13.03	71.83
Aurutatud rohelistes oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
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	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Roheline tee	180	29.16	0.00	0.00	7.19
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		802.05	16.43	23.73	134.20

Nädala keskmine:	827.22	21.72	27.84	125.72
10 päeva keskmine:	823.51	21.16	26.89	121.07

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.