

Koolilõuna nädalamenüü 05.10 - 09.10.2020

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Chilli sin carne	150	107.63	2.76	4.26	14.76
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	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Pirn ja kurgi snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		815.20	21.76	27.83	126.20

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Aedvilja- sulajuustusupp	300	213.32	5.46	14.45	17.25
Kakaopuding	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)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Oun ja kapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		789.86	21.96	25.96	118.34

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine bulgur köögiviljadega	300	511.51	10.54	16.31	78.69
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
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	5	28.14	0.05	3.03	0.24
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	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	20	58.71	1.71	0.86	10.66
Ploomi ja kaalika snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
Kokku		859.92	22.85	29.04	129.53

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - läätsesupp	300	264.20	9.43	9.80	33.84
Mõnus kohupiimakreem	150	240.85	6.89	7.59	36.57
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		800.10	24.78	21.40	126.16

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riisi-karri värviline supertoit	300	330.59	8.66	10.43	48.72
Röstitud juurseller	60	34.79	0.98	1.96	4.20
Hiiinakapsasalat 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		842.63	21.95	29.76	122.33

Nädala keskmine:	821.54	22.66	26.80	124.51
10 päeva keskmine:	817.92	22.84	27.15	122.81

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.