

Koolilõuna nädalamenüü 02.11 - 06.11.2020

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuniguljašš	150	182.33	8.80	10.41	13.51
Aurutatud lillkapsas	60	15.70	1.15	0.14	3.31
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud täisterapasta	60	104.95	3.12	2.85	15.60
Peedi - küüslaugusalat	60	36.15	0.95	1.32	5.18
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	60	13.22	0.54	0.14	2.97
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	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Õun ja kurgi snäkid	150	37.95	0.60	0.35	9.00
Kokku		785.09	26.66	25.28	113.82

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Itaaliapärase frikadellisupp	300	242.39	13.15	13.76	17.64
Kuldne kõrvitsakreem	150	238.81	5.28	10.63	31.10
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48.23	1.28	0.38	11.10
Kokku		842.87	31.28	31.93	109.12

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Valgekalafilee koorekastmes	150	51.47	11.68	0.38	0.19
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19.32	1.22	0.22	3.92
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Punasekapsasalat	60	41.53	0.97	2.82	3.73
Peet, porgand, porru, paprika	60	19.55	0.86	0.18	4.10
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		792.52	29.30	22.97	119.50

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	300	322.05	15.89	15.50	32.50
Imelihtne panna cotta	150	255.22	5.62	12.94	28.88
Marjakaste	30	37.45	0.13	0.01	9.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		914.49	30.55	32.31	127.41

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - nuudliroog köögiviljadega	300	310.32	19.29	13.03	29.46
Aurutatud hernes, mais	60	50.70	2.47	0.35	10.29
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	42.75	0.50	1.32	7.80
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19.35	0.74	0.15	4.17
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Roheline tee	180	29.16	0.00	0.00	7.19
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		852.67	33.55	26.57	122.54

Nädala keskmine:	837.53	30.27	27.81	118.48
10 päeva keskmine:	832.00	29.68	27.17	119.37

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.