

Koolilõuna nädalamenüü 09-13.11.2020

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme strooganov	150	162.38	8.99	10.56	8.40
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud makaronid	60	95.81	2.50	1.76	17.16
Peedisalat	60	25.80	0.96	0.12	5.22
Kapsas, porgand, redis, hernes	60	20.39	1.25	0.17	4.17
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
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)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Pirn ja kurgi snäkid	150	49.58	1.13	0.45	12.00
Kokku		831.01	27.03	27.53	122.61

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka hapukoorega	320	286.17	15.42	10.67	32.94
Puuviljasalat	150	62.63	0.74	0.52	15.27
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooded	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	278.88	8.12	4.06	50.65
Õun ja kapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		825.37	30.04	26.42	118.82

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-köögiviljakaste	150	92.10	12.34	4.52	0.55
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33.05	0.74	1.42	5.33
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Porgandi - lillkapsasalat	60	40.48	0.63	2.61	4.39
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	26.71	1.06	0.78	5.79
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kummeli 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 kurgi snäkid	150	43.43	1.20	0.38	9.60
Kokku		829.14	29.89	28.57	116.99

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	300	247.59	10.69	17.51	12.91
Piimakissell moosiga	150	289.27	7.17	3.14	58.72
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		866.48	29.78	27.76	126.01

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanarisoto	300	443.46	20.15	18.75	50.43
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Valge redise - hapukooresalat	60	26.71	0.78	1.86	2.17
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	16.64	0.77	0.11	3.41
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)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		824.38	31.88	29.82	112.30

Nädala keskmine:	835.28	29.72	28.02	119.34
10 päeva keskmine:	836.40	30.00	27.91	118.91

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.