

Koolilõuna nädalamenüü 02.11 - 06.11.2020

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja - läätsegujašš	150	205.13	7.68	8.11	23.30
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		807.89	25.54	22.98	123.60

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Juurviljapüreesupp	300	228.99	4.00	15.51	20.74
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)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48.23	1.28	0.38	11.10
Kokku		844.15	22.56	33.89	114.89

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kikerhernepilaff	300	431.00	12.06	7.60	75.68
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19.32	1.22	0.22	3.92
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	15	84.41	0.15	9.09	0.70
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)	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		833.20	20.99	24.28	132.73

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp lihata	300	267.34	7.08	12.85	33.74
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)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		815.75	20.47	29.02	120.64

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pasta köögiviljadega	300	420.92	11.69	12.34	65.65
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	10	56.28	0.10	6.06	0.47
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)	35	102.75	2.99	1.50	18.66
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		829.95	21.31	26.56	129.64

Nädala keskmine:	826.19	22.17	27.34	124.30
10 päeva keskmine:	826.71	21.95	27.59	125.01

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.