

Koolilõuna nädalamenüü 09-13.11.2020

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Letšo hautis	150	79.47	2.17	3.29	11.17
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	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Õunamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja kurgi snäkid	150	49.58	1.13	0.45	12.00
Kokku		825.48	24.14	26.61	126.91

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine kartuli- ja riisisupp	300	260.57	3.74	12.51	34.47
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		799.78	18.35	28.27	120.34

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Aedviljapaella	300	368.74	7.03	11.40	60.82
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33.05	0.74	1.42	5.33
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	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kummeli tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja kurgi snäkid	150	43.43	1.20	0.38	9.60
Kokku		815.29	20.85	27.69	126.08

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartulisupp seentega	300	146.37	2.85	6.41	20.27
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)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		794.62	22.80	17.09	138.70

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljarisoto	300	416.06	10.43	16.88	57.75
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Valge redise - hapukoosalat	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		796.98	22.16	27.95	119.61

Nädala keskmine:	806.43	21.66	25.52	126.33
10 päeva keskmine:	816.31	21.92	26.43	125.31

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.