

Koolilõuna nädalamenüü 25.01 - 29.01.2021

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Maksastrooganov	150	124.35	6.55	7.37	8.34
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud kartul	60	95.81	2.50	1.76	17.16
Keedetud tatar	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Porgandisalat	60	44.12	0.73	2.64	5.19
Redis, kurk, peet, mais	60	25.17	0.93	0.18	5.25
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275.26	8.18	3.96	49.55
Pirn ja kurgi snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		837.97	24.44	22.43	136.81

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanasupp valgete ubadega	300	336.74	11.83	21.69	25.15
Teraviljavaht	150	229.52	9.53	11.82	21.46
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.83	6.03	2.92	36.51
Banaan ja kaalika snäkid	150	100.95	1.65	0.45	23.70
Kokku		870.04	29.04	36.88	106.83

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalakaste tomatiga	150	94.28	10.67	4.70	2.32
Röstitud punane peet ürtidega	60	36.47	1.16	0.75	6.31
Keedetud riis	60	76.35	1.87	0.64	16.07
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Hapukapsasalat	60	26.03	0.63	1.03	3.67
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
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	275.26	8.18	3.96	49.55
Mandariin ja redise snäkid	150	34.73	1.28	0.15	7.95
Kokku		824.67	29.40	29.02	113.21

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - aedviljasupp	300	216.97	11.12	13.34	14.48
Mahlatarretis	150	164.78	3.63	0.00	37.15
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246.29	7.32	3.54	44.34
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		832.77	28.22	28.20	117.20

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Mulgikapsad sealihaga	150	146.75	11.39	7.75	8.17
Ahjuporgand	60	30.50	0.70	1.08	5.24
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud riis	60	72.92	1.32	1.00	13.73
Valge redise salat maitserohelisega	60	22.75	0.61	1.57	2.08
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	18.81	0.75	0.24	4.20
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Soe piparmündi - marjajook	180	42.88	0.30	0.11	10.86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260.78	7.75	3.75	46.95
Pirn ja punase kapsa snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		809.06	26.46	27.23	116.90

Nädala keskmine:	834.90	27.51	28.75	118.19
10 päeva keskmine:	828.57	28.91	27.71	117.60

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 koolipäeva ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.