

Koolilõuna nädalamenüü 18-22.01.2021

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	153.88	9.11	10.11	7.02
Aurutatud lillkapsas	60	15.70	1.15	0.14	3.31
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Ahjukartulid ürtidega	60	77.66	1.71	1.64	14.47
Peedisalat	60	25.80	0.96	0.12	5.22
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20.39	1.25	0.17	4.17
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)	95	275.26	8.18	3.96	49.55
Oun ja kurgi snäkid	150	44.48	1.20	0.42	9.83
Kokku		843.26	27.69	28.68	120.75

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - frikadellisupp	300	318.65	21.79	15.95	22.18
Maria- rukkivaht	100	127.09	1.30	0.23	30.34
Pria piimatooide	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Banaan ja kaalika snäkid	150	100.95	1.65	0.45	23.70
Kokku		860.14	36.32	23.80	125.50

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit sealihaga	300	187.17	16.72	12.48	2.37
Porgandi - hernesalat	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
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.80	6.89	3.34	41.73
Oun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		789.45	31.69	27.47	107.09

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	300	202.10	10.99	7.26	23.48
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Marjakissell	150				
Vahukoor	20	238.81	5.28	10.63	31.10
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		789.34	25.57	26.11	113.86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanarisoto	300	355.43	16.29	12.78	44.49
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Valge redise - hapukoosesalat	60	26.71	0.78	1.86	2.17
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	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Hibiskuse 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
Mandariin ja lillkapsa snäkid	150	39.30	1.73	0.23	8.78
Kokku		829.05	30.30	27.31	117.91

Nädala keskmine:	822.25	30.31	26.67	117.02
10 päeva keskmine:	832.34	29.81	28.03	117.20

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.