

Koolilõuna nädalamenüü 18-22.01.2021

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kikerherne - porgandikarri	150	147.00	4.23	7.52	15.48
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	20	112.55	0.20	12.13	0.94
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)	80	231.80	6.89	3.34	41.73
Õun ja kurgi snäkid	150	44.48	1.20	0.42	9.83
Kokku		821.06	21.57	28.50	121.62

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - läätsesupp	300	264.20	9.43	9.80	33.84
Marja- rukkivaht	100	127.09	1.30	0.23	30.34
Pria piimatooded	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		805.68	23.95	17.65	137.16

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Herne- ja aedviljahautis	150	116.16	4.69	4.12	16.88
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud bulgur	60	78.96	2.08	0.23	16.32
Porgandi - hernesalat	60	40.48	0.63	2.61	4.39
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	60	26.71	1.06	0.78	5.79
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
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
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		802.86	19.80	28.21	122.30

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp	300	119.66	2.49	5.54	16.08
Rõstitud sepikukuubikud	20	80.33	2.43	0.88	14.81
Marjakissell	150				
Vahukoor	20				
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		795.67	22.82	24.59	121.84

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljarisoto	300	416.42	7.35	13.31	68.02
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Valge redise - hapukooresalat	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	15	84.41	0.15	9.09	0.70
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)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Mandariin ja lillkapsa snäkid	150	39.30	1.73	0.23	8.78
Kokku		859.47	19.70	30.02	131.00

Nädala keskmine:	816.95	21.57	25.79	126.78
10 päeva keskmine:	826.02	23.18	26.40	126.53

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.