

Koolilõuna nädalamenüü 15-19.02.2021

Eesti toidu päevad

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalkunikaste	150	144.35	9.41	7.96	9.31
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud kartul	60	77.66	1.71	1.64	14.47
Hapukapsasalat	60	26.03	0.63	1.03	3.67
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	18.82	0.77	0.73	4.28
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)	95	275.26	8.18	3.96	49.55
Pirn ja kurgi snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		813.74	26.60	27.89	118.70

Teisipäev	Vastlapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
<i>Hernesupp sealihaga</i>		300	295.56	15.89	12.50	32.50
<i>Vastlakukkel vahukoorega</i>		60	195.50	3.53	9.95	23.13
Pria piimatooted		kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)		80	231.80	6.89	3.34	41.73
Banaan ja porgandi snäkid		150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku			826.14	27.95	26.31	121.36

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanastrooganov	150	86.06	13.93	3.07	0.60
<i>Küpsetatud kaalikapulgad</i>	60	33.05	0.74	1.42	5.33
<i>Mulgipuder ehk poolvillane puder</i>	60	65.11	1.26	2.70	9.37
Keedetud riis	60	75.22	2.30	1.56	13.12
Peedisalat valge redisega	60	30.66	0.83	1.30	4.13
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	60	22.17	1.22	0.17	4.73
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
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
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		835.82	32.62	32.29	106.79

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
<i>Lihtrne kalasupp munaga</i>	300	251.79	11.69	15.23	18.04
Piimakissell moosiga	150/20	226.41	4.59	3.84	42.33
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246.29	7.32	3.54	44.34
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	42.00	1.80	0.23	9.53
Kokku		845.08	30.15	26.58	120.86

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
<i>Värskekapsa - hakklihahautis</i>	150	155.58	9.96	9.99	8.03
<i>Rõstitud punane peet ürtidega</i>	60	36.47	1.16	0.75	6.31
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Porgandisalat jõhvikatega	60	43.97	0.52	2.95	4.64
Hiinakapsas, kurk, redis, kõrvits	60	9.93	0.60	0.09	2.04
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
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)	90	260.78	7.75	3.75	46.95
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		817.00	26.93	28.36	120.30

Nädala keskmine:	827.55	28.85	28.29	117.60
10 päeva keskmine:	826.86	29.32	27.48	118.19

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.