

Koolilõuna nädalamenüü 01.02 - 05.02.2021

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana-koorekaste	150	175.20	9.75	11.92	7.72
Aurutatud hernes, mais	60	50.70	2.47	0.35	10.29
Keedetud kurkumiris	60	81.77	1.62	0.69	17.22
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Peedi - küüslaugusalat	60	36.15	0.95	1.32	5.18
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	60	13.22	0.54	0.14	2.97
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)	90	260.78	7.75	3.75	46.95
Õun ja kurgi snäkid	150	46.58	1.35	0.42	10.88
Kokku		813.98	27.39	27.08	117.96

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalasupp tomatiga	300	124.26	12.93	3.52	10.72
Riisipuding	150	291.06	3.47	14.79	35.80
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	289.75	8.61	4.17	52.16
Pirn ja porgandi snäkid	150	56.93	1.05	0.60	13.73
Kokku		798.20	26.15	23.08	121.40

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Veisehakklihakaste	150	107.40	10.81	4.46	6.20
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	60	17.33	1.54	0.18	3.28
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Hiinakapsasalat tilliga	60	22.97	0.97	1.38	1.98
Peet, porgand, porru, paprika	60	19.55	0.86	0.18	4.10
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
Õuna ja tomati snäkid	150	44.40	0.68	0.43	10.20
Kokku		844.61	29.47	28.66	119.54

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	300	259.63	11.67	17.15	16.08
Rõstitud sepikukuubikud	10	40.16	1.21	0.44	7.40
Keefiri - mangotarretis	120	112.66	3.97	1.87	20.24
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275.26	8.18	3.96	49.55
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		816.56	31.42	27.40	111.61

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljad sealihaga leemes	150	156.84	11.69	9.49	7.73
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Kurgisalat maitserohelisega	60	19.99	0.38	1.56	1.37
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
Roheline tee	180	29.16	0.00	0.00	7.19
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260.78	7.75	3.75	46.95
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		801.13	27.23	27.42	115.10

Nädala keskmine:	814.89	28.33	26.73	117.12
10 päeva keskmine:	827.14	28.11	27.76	118.01

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viimsi.gymnaasium@daily.ee

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.