

Koolilõuna nädalamenüü 01.02 - 05.02.2021

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	79.92	1.89	4.92	8.33
Aurutatud hernes, mais	60	50.70	2.47	0.35	10.29
Keedetud kurkumiriis	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	150	78.60	4.74	3.75	6.63
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		797.31	24.27	23.84	125.20

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Punasekapsasupp (lihata)	300	171.12	3.81	7.91	22.07
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		845.06	17.02	27.47	132.75

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Riis kõogiviljadega	300	75.10	2.62	2.77	10.65
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	60	17.33	1.54	0.18	3.28
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		812.31	21.28	26.96	123.99

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõogiviljapüreesupp	300	119.66	2.49	5.54	16.08
Rõstitud sepikukuubikud	15	60.24	1.82	0.66	11.10
Maitserohelise - õlikaste	15	93.62	0.11	10.07	1.07
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)	100	289.75	8.61	4.17	52.16
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		804.78	23.39	26.29	118.98

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõogiviljaragu	300	273.11	4.81	12.59	38.04
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
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	150	78.60	4.74	3.75	6.63
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		855.96	21.99	33.53	121.47

Nädala keskmine:	823.08	21.59	27.62	124.48
10 päeva keskmine:	831.83	22.92	27.32	125.70

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.