

Koolilõuna nädalamenüü 31.05 - 04.06.2021

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	113.10	8.52	6.55	5.45
Mais	60	59.28	1.81	0.47	12.42
Keedetud kartul	60	77.66	1.71	1.64	14.47
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Punasekapsasalat	60	41.53	0.97	2.82	3.73
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
Õunamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.83	6.03	2.92	36.51
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		821.94	25.25	27.34	122.90

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsaborš	300	216.97	11.12	13.34	14.48
Hapukoor	20	146.85	5.64	7.84	13.27
Kohupiimakreem marjadega	150	85.29	0.16	0.00	20.91
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217.31	6.46	3.13	39.12
Õun ja kapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		793.47	28.65	28.48	106.33

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalakaste	150	106.94	12.59	6.27	0.11
Ahju-porgand	60	30.02	0.57	1.89	3.34
Keedetud riis	60	76.35	1.87	0.64	16.07
Keedetud kartul	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Kapsa-porgandi salat	60	33.22	0.72	1.39	5.21
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
Kummelitee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260.78	7.75	3.75	46.95
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		816.70	30.14	29.17	112.30

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp sealihaga	300	347.35	15.15	15.25	38.41
Sepikukuubikud	10	40.80	0.56	4.00	0.72
Piimakissell moosiga	130/20	125.16	1.18	0.43	29.32
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.80	6.89	3.34	41.73
Banaan ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		790.64	24.97	23.39	120.60

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	300	477.25	25.54	10.64	69.03
	60	18.42	1.84	0.20	3.21
	60	37.69	1.01	1.33	5.48
	60	15.24	0.68	0.14	3.26
	15	84.41	0.15	9.09	0.70
	5	27.49	1.14	2.19	1.24
	180	3.43	0.13	0.17	0.86
	kuni 250				
	50	144.88	4.31	2.08	26.08
	150	46.57	1.79	1.43	10.89
Kokku		855.37	36.56	27.27	120.75

Nädala keskmine:	815.62	29.12	27.13	116.58
10 päeva keskmine:	822.12	28.93	27.13	117.52

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.