

Koolilõuna nädalamenüü 31.05 - 04.06.2021

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Chilli sin carne	150	107.63	2.76	4.26	14.76
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	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Ounamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted	250	131.00	7.90	6.25	11.05
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		861.39	25.62	27.44	132.59

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp valgete ubadega	300	196.77	3.68	9.44	25.38
Kohupiimakreem marjadega	150	146.85	5.64	7.84	13.27
Pria piimatooted	250	131.00	7.90	6.25	11.05
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		825.67	24.37	27.08	121.66

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	300	446.56	19.14	18.70	52.54
Ahju-porgand	60	30.02	0.57	1.89	3.34
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
Kummeli tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.83	6.03	2.92	36.51
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		856.22	29.45	31.25	119.79

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp	300	225.23	2.82	12.08	27.28
Sepikukuubikud	10	40.80	0.56	4.00	0.72
Piimakissell moosiga	130/20	125.16	1.18	0.43	29.32
Pria piimatooted	250	131.00	7.90	6.25	11.05
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		799.51	20.55	26.47	120.52

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
	300	420.92	11.69	12.34	65.65
	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
	10	56.28	0.10	6.06	0.47
	5	27.49	1.14	2.19	1.24
	180	3.43	0.13	0.17	0.86
	250	131.00	7.90	6.25	11.05
	40	115.90	3.45	1.67	20.87
	150	46.57	1.79	1.43	10.89
Kokku		872.93	29.71	31.77	122.98

Nädala keskmine:	843.14	25.94	28.80	123.51
10 päeva keskmine:	815.76	24.06	26.52	117.90

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.