

Koolilõuna nädalamenüü 10.05 - 14.05.2021

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste ürtidega	150	164.11	13.72	10.03	5.03
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud riis köögiviljadega	60	76.35	1.87	0.64	16.07
Porgandisalat	60	26.71	0.78	1.86	2.17
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
Õunamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		789.47	28.43	28.09	110.18

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalaseljanka	300	202.94	13.05	6.38	23.48
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Marjane sepikuvorm	120	289.27	7.17	3.14	58.72
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Õun ja kapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		865.56	32.03	20.68	138.79

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Karrine kanakaste	150	86.06	13.93	3.07	0.60
Aurutatud mais	60	59.28	1.81	0.47	12.42
Keedetud makaronid	60	95.81	2.50	1.76	17.16
Keedetud kartul	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Porgandi - kapsasalat	60	40.48	0.63	2.61	4.39
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	16.64	0.77	0.11	3.41
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Mahlajook	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		878.44	33.80	28.72	122.95

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	300	262.94	17.13	14.79	17.35
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Leivasupp rosinatega	150	156.60	4.79	5.06	22.92
Vahukoor	20	24.97	0.09	0.01	6.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		827.06	33.24	24.82	118.68

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit sealihaga	300	260.56	13.97	12.75	24.88
Aurutatud rohelised herned	60	42.12	3.12	0.24	8.16
Peedisalat	60	25.80	0.96	0.12	5.22
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	60	24.45	0.93	0.24	5.06
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja tomati snäkid	150	49.58	1.13	0.45	12.00
Kokku		809.53	30.35	31.28	107.35

Nädala keskmine:	834.01	31.57	26.72	119.59
10 päeva keskmine:	830.83	30.58	27.75	117.11

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.