

Koolilõuna nädalamenüü 17-21.05.2021

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanastrooganov	150	158.71	12.11	8.61	8.50
Aurutatud porgandikuubikud	60	33.05	0.74	1.42	5.33
Keedetud kurkumiris	60	81.77	1.62	0.69	17.22
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Porgandi - porrulaugusalat	60	30.27	0.66	1.43	4.40
Hiinakapsas, kurk, redis	60	13.38	0.72	0.11	2.63
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Õuna mahlajook	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Õun ja lillkapsa snäkid	150	46.58	1.35	0.42	10.88
Kokku		803.27	28.91	27.36	113.87

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni - aedviljasupp	300	216.97	11.12	13.34	14.48
Rabarberi-rukkivaht	150	186.16	2.52	0.66	43.87
Pria piimatooded	150	78.60	4.74	3.75	6.63
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		785.31	26.82	21.97	122.49

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjulõhefileetükid koorekastmes	150	140.09	13.37	9.63	0.32
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud riis	60	72.92	1.32	1.00	13.73
Peedisalat	60	36.30	0.88	1.34	5.52
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
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)	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		810.94	30.82	33.20	100.29

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš sealihaga	300	230.18	9.09	12.20	21.59
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kakao - jogurtidessert	120	156.20	6.60	3.68	23.44
Aedmaasikamoos	10	18.10	0.04	0.00	4.50
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		832.65	28.66	27.15	118.19

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Makaronid hakklihaga	300	432.15	17.41	14.63	57.39
Tomatikaste	60	33.33	0.81	1.00	5.58
Aurutatud hernes, mais	60	50.70	2.47	0.35	10.29
Kapsasalat värske kurgiga	60	26.61	0.64	1.61	2.97
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	18.82	0.77	0.73	4.28
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
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)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja kaalika snäkid	150	53.18	0.90	0.50	12.90
Kokku		893.20	29.65	26.60	138.18

Nädala keskmine:	825.07	28.97	27.26	118.60
10 päeva keskmine:	829.54	30.27	26.99	119.10

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.