

Koolilõuna nädalamenüü 24.05 - 28.05.2021

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalkunikaste	150	144.35	9.41	7.96	9.31
Aurutatud brokoli	60	17.40	1.43	0.13	3.53
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Valge redise - porgandisalat	60	16.51	0.60	0.16	3.77
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	18.81	0.75	0.24	4.20
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
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)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		856.16	26.43	28.51	127.46

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seljanka hapukoorega	300/20	284.72	16.38	16.56	18.66
Puuviljasalat	150	62.63	0.74	0.52	15.27
Vaniljekaste	20	24.56	0.60	0.50	4.31
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	278.88	8.12	4.06	50.65
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		785.20	31.35	25.96	108.93

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sinepine sealihakaste	150	112.19	12.15	6.75	0.89
Ahjuporgand	60	30.50	0.70	1.08	5.24
Keedetud kartul	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud makaronid	60	95.81	2.50	1.76	17.16
Hapukapsa - peedisalat	60	32.63	0.72	1.32	4.51
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
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)	95	278.88	8.12	4.06	50.65
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
Kokku		870.52	31.84	33.15	114.39

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsasupp hapukoorega	300/20	185.70	10.97	7.98	18.56
Marjatarretis	150	160.33	3.83	0.02	35.71
Vahukoor kookoshelvestega	20	109.01	0.78	10.80	2.21
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		831.39	28.70	26.63	119.30

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögilija-kikerhernekarri kanalihaga	150	155.61	10.26	8.38	10.17
Aurutatud hernes ja mais	60	34.79	0.98	1.96	4.20
Keedetud riis	60	72.92	1.32	1.00	13.73
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Porgandisalat	60	44.12	0.73	2.64	5.19
Redis, kurk, peet, mais	60	25.17	0.93	0.18	5.25
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
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 kapsa snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		838.89	26.06	31.03	119.25

Nädala keskmine:	836.43	28.88	29.06	117.87
10 päeva keskmine:	830.75	28.92	28.16	118.23

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.