

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmapäev, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	60	13	0.54	0.14	2.97	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	852	25.59	29.54	122.50		

teisipäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp riisiga	300	336	20.24	18.04	23.74	1,3
Mustsõstrakreem riisiga	130	277	5.62	4.58	51.81	1,2,3
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn a porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :	877	33.39	26.14	125.86		

kolmapäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastroogonov	150	123	13.17	7.85	0.01	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19	1.22	0.22	3.92	
Kartulipuder	60	52	1.42	2.36	6.68	2
Keedetud riis	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Porgandisalat	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, valge redis, porru, paprika	60	20	0.86	0.18	4.10	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	44	0.12	0.05	10.48	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Õun ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :	803	30.65	32.17	100.31		

neljapäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni-kikerhernesupp	300	230	13.86	10.76	18.93	
Sepiku-õunavorm	120	248	2.33	12.20	31.30	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	839	29.47	30.27	110.29		

reede, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	147	13.09	6.91	8.99	4
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud riis	60	73	1.32	1.00	13.73	
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	43	0.50	1.32	7.80	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	858	29.43	26.61	126.69		

Nädala keskmine :	846	29.71	28.95	117.13
10 päeva keskmine :	844	29.84	29.18	117.25

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.