

Koolilõuna nädalamenüü 06.09 - 10.09.2021

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste ürtidega	150	155	11.13	9.03	7.63	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat tilliga	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Hiinakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	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)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku		796	26.51	29.84	109.29	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaseljanka	300	202	10.99	7.26	23.48	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mannavaht	100	289	7.17	3.14	58.72	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Õun ja kapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku		862	30.01	21.49	137.98	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihakaste	150	86	13.93	3.07	0.60	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat	60	40	0.63	2.61	4.39	
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	17	0.76	0.11	3.40	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	180	22	0.00	0.00	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Ploomi ja kaalika snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku		856	33.94	26.02	122.42	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	300	263	17.13	14.79	17.35	2
Röstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Jogurti - maasikatarretis	150	157	4.79	5.06	22.92	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku		820	33.03	24.85	116.25	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ühepajatoit kanalihaga	300	261	13.97	12.75	24.88	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	60	24	0.93	0.24	5.06	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja paprika snäkid	150	48	0.90	0.38	11.92	
Kokku		804	30.19	31.11	106.23	

Nädala keskmine:	828	30.74	26.66	118.43
10 päeva keskmine:	838	30.16	28.26	117.84

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.