

Koolilõuna nädalamenüü 30.08 - 03.09.2021

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
	60	17	1.54	0.18	3.28	
	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
	60	72	2.50	0.84	13.92	
	60	29	0.68	2.23	1.87	
	60	20	0.86	0.18	4.10	
	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
	15	82	3.42	6.56	3.72	11
	180	3	0.13	0.17	0.86	
	kuni 250					2
	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
	150	38	0.60	0.34	9.00	
	Kokku	812	27.64	35.16	99.96	
Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
	300	322	11.25	21.62	22.72	
	150	265	2.34	1.88	58.97	2
	20	6	0.12	0.01	1.21	
	kuni 250					2
	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
	150	50	1.65	0.22	11.70	
	Kokku	817	20.53	26.23	125.90	
Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	79	11.65	3.54	0.03	4
Aurutatud rohelistes herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	73	1.32	1.00	13.73	
Peedisalat õliga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
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	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)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
	Kokku	876	31.81	29.98	120.55	
Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värskekapsabrõ sealihaga	300	319	21.79	15.95	22.18	1,3
Hapukoor	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kama-kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.62	40.87	1,2
Pria piimatooded	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
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1.27	0.75	12.82	
	Kokku	917	42.07	29.99	119.73	
Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
	300	399	16.61	14.25	52.24	
	60	30	0.57	1.89	3.34	
	60	21	0.60	0.21	4.89	
	60	18	0.72	0.18	3.87	
	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	180	29	0.00	0.00	7.19	
	kuni 250					2
	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku	822	25.88	27.95	120.08	

Nädala keskmine:	849	29.59	29.86	117.24
10 päeva keskmine:				

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.