

Koolilõuna nädalamenüü 13-17.09.2021

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud riis	60	82	1.62	0.69	17.22	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Õun ja kurgi snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku		819	20.84	29.31	120.26	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Aedviljapüreesupp sulajuustuga	350	175	7.63	6.97	22.07	2
Piimakissell moosiga	150/20	191	1.95	0.35	45.50	1
Pria piimatooded	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku		745	22.82	15.20	130.67	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Baklažanihautis köögiviljadega	150	107	1.63	7.79	8.90	
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	73	1.32	1.00	13.73	
Peedisalat mustsõstraga	60	36	0.88	1.34	5.52	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooded	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
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku		812	22.47	32.24	111.79	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Rassolinik (lihata)	300	189	2.79	9.36	24.20	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kakao - jogurtidessert	120	156	6.60	3.68	23.44	2
Aedmaasikamoos	10	18	0.04	0	4.50	
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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku		789	22.41	24.23	120.00	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pasta köögiviljadega	300	421	11.69	12.34	65.65	1
Tomatikaste	60	33	0.81	0.99	5.58	
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Kapsasalat värske kurgiga	60	27	0.64	1.61	2.97	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	19	0.77	0.73	4.28	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku		848	22.90	23.87	139.70	

Nädala keskmine:	803	22.29	24.97	124.48
10 päeva keskmine:	812	22.53	22.97	96.02

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.