

Koolilõuna nädalamenüü 20.09 - 24.09.2021

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Suvikõrvitsahautis	150	89	2.52	3.35	13.53	
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	60	17	1.43	0.13	3.52	
Keedetud kartul	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Porgandsalat jõhvikatega	60	17	0.60	0.16	3.77	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 kurgi snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku		815	21.36	27.11	126.26	

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli - läätsesupp	300	264	9.43	9.80	33.84	
Puuviljasalat	150	63	0.74	0.52	15.27	
Vaniljekaste	50	61	1.50	1.25	10.77	2
Pria piimatooide	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku		812	25.80	20.06	132.08	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kikerherne - porgandikarri	150	147	4.23	7.52	15.48	
Ahju-porgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud tatar	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsa - peedisalat	60	33	0.72	1.32	4.51	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooide	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku		811	22.31	26.69	123.03	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Värskekapsasupp lihata	300	151	2.63	7.83	19.10	
Marjatarretis	150	160	3.83	0.02	35.71	
Vahukoor	30	106	0.75	10.50	2.10	2
Pria piimatooide	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku		819	21.25	26.51	123.97	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli panniroog brokoliga	300	243	7.55	8.31	38.22	
Aurutatud mais	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.19	
Redis, kurk, peet, hiinakapsas	60	25	0.93	0.18	5.25	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Pirn ja punase kapsa snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku		802	20.92	29.99	120.93	

Nädala keskmine:	812	22.33	26.07	125.25
10 päeva keskmine:	807	22.31	25.52	124.87

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.

Kool

Koolisöökla juhataja