

Koolilõuna nädalamenüü 27.09-01.10.2021

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja - läätseguljašš	150	205	7.68	8.11	23.30	
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)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		836	23.75	25.61	127.08	

teisipäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kaunviljapüreesupp	300	463	19.02	20.32	60.08	2
Mustsõstrakreem riisiga	130	277	5.62	4.58	51.81	1,2,3
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	87	2.58	1.25	15.65	1,2,3,7
Pirn ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :		887	28.72	26.75	141.34	

kolmapäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätsepikkpoiss	60	210	8.61	2.74	36.01	1
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	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)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õun ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :		861	25.51	28.40	127.12	

neljapäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kikerhernestega	300	199	3.99	9.71	24.87	
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 :		807	19.60	29.22	116.23	

reede, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	
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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		789	18.79	24.75	124.89	

Nädala keskmine :	836	23.27	26.95	127.33
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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.