

Koolilõuna nädalamenüü 30.08 - 03.09.2021

Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
	150	116	4.69	4.12	16.88	
	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	775	23.53	28.60	110.61	

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
	300	197	3.68	9.44	25.38	
	150	265	2.34	1.88	58.97	2
	20	6	0.12	0.01	1.21	
	180	94	5.69	4.50	7.96	2
	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
	150	50	1.65	0.22	11.70	
	Kokku	786	18.65	18.55	136.52	

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	
Aurutatud rohelised 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 piimatoode	180	94	5.69	4.50	7.96	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	886	26.02	28.87	132.92	

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartulipüreesupp seentega	300	198	4.19	10.89	22.10	2
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.62	40.87	1,2
Pria piimatoode	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
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1.27	0.75	12.82	
	Kokku	813	25.63	21.76	129.37	

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
	300	312	6.21	11.27	47.63	
	60	30	0.57	1.89	3.34	
	60	21	0.60	0.21	4.89	
	60	18	0.72	0.18	3.87	
	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	180	29	0	0	7.19	
	kuni 250					2
	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku	807	16.82	28.63	123.52	

Nädala keskmine:	813	22.13	25.28	126.59
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 piimatoodeid koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.