

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	203	13.73	11.98	10.80	1,2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartul	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Õun ja kurgi snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	848		30.04	30.04	117.49	

teisipäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš kalkunilihaga	300	268	16.01	15.48	16.90	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Apelsinitarretis	150	141	3.60	0	30.86	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :	838		29.38	30.77	110.93	

kolmapäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalakaste tomatiga	150	79	8.89	3.91	1.93	1,11,3,4
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud riis	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Jääsalat, peet, mais, porru	60	28	1.16	0.24	5.54	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	883		29.35	28.27	130.74	

neljapäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsasupp sealihaga	300	215	11.22	12.13	16.90	
Hapukoor, R 20 %	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Rabarberi-rukkivaht	100	124	1.68	0.44	29.25	1
Pria piimatooted	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 kaalika snäkid	150	43	1.20	0.38	9.60	
Kokku :	803		29.02	21.33	124.13	

reede, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa hakklihahautis	150	156	9.96	9.99	8.03	
Aurutatud kollased oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat	60	31	0.83	1.30	4.13	
Tomat, porgand, kaalikas, hernes	60	23	1.18	0.20	4.84	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
Pria piimatooted	Kuni 250					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 :	798		25.26	27.56	116.93	

Nädala keskmine :	834		28.61	27.59	120.04	
10 päeva keskmine :	848		29.66	29.43	118.49	

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.