

Koolilõuna nädalamenüü 04.10-08.10.2021

Vfiimsi Gümnaasium

esmaspäev, 4.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.17	4.91	7.93	9
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedisalat õliga	60	38	1.01	1.32	5.48	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
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 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	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	792	20.60	26.04	123.77		

teisipäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedvilja - sulajuustusupp	300	213	5.46	14.45	17.25	2,9
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Marja toormoos	30	19	0.16	0.02	4.51	
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
Õun ja kapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	823	23.08	26.18	124.08		

kolmapäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	163	6.19	6.91	17.05	
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	79	2.08	0.23	16.32	1
Kapsa-porgandi salat	60	33	0.72	1.39	5.21	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	27	1.06	0.78	5.79	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Ploomi ja kaalika snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	824	23.81	24.88	126.65		

neljapäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - läätsesupp	300	264	9.43	9.80	33.84	
Mõnus kohupiimakreem	150	241	6.89	7.59	36.57	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :	811	25.27	21.52	127.78		

reed, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Nuudliroog seesamiseemnetega	300	393	9.57	16.13	54.09	1,11,3,7
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	17	0.76	0.11	3.40	
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 piimatooted	kuni 250					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 :	886	23.59	34.31	125.01		

Nädala keskmine :	827	23.27	26.59	125.46
10 päeva keskmine :	832	23.27	26.77	126.40

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.