

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
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)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		852	25.59	29.54	122.50	

teisipäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp riisiga	300	336	20.24	18.04	23.74	1,3
Mannavaht	120	277	5.62	4.58	51.81	1,2,3
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :		877	33.39	26.14	125.86	

kolmapäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	83	11.36	4.09	0.19	10,4
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19	1.22	0.22	3.92	
Kartuli - lillkapsapuder	60	52	1.42	2.36	6.68	2
Keedetud riis	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, porgand, porru, paprika	60	20	0.86	0.18	4.10	
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)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :		792	28.89	31.44	100.72	

neljapäev, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni-kikerhernesupp	300	230	13.86	10.76	18.93	
Mustsõstrakreem riisiga	130	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 :		839	29.47	30.27	110.29	

reede, 3.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapada	150	109	7.64	5.91	7.34	9
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	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		820	23.98	25.61	125.04	

Nädala keskmine :	836	28.26	28.6	116.88
10 päeva keskmine :	839	28.89	28.82	117.09

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.