

Koolilõuna nädalamenüü 15.11-19.11.2021

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kanakints	120	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Aurutatud hernes	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud kurkumiriis	60	82	1.62	0.69	17.22	
Ahjukartul	60	62	1.60	0.08	14.20	
Külm jogurtikaste	50	30	0.66	1.43	4.40	
Kapsasalat tilliga	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
Kummeltee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Õun ja kurgi snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	791	791	28.07	26.52	113.22	

teisipäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp	300	217	11.12	13.34	14.48	
Leivavaht	100	198	3.10	0.33	45.34	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 lillkapsa snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	793	793	27.46	21.55	122.92	

kolmapäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	140	13.36	9.63	0.32	4
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	73	1.32	1.00	13.73	
Peedisalat jogurtiga	60	36	0.88	1.34	5.52	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
Õun ja kapsa snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :	808	808	30.88	33.13	99.41	

neljapäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš sealihaga	300	230	9.09	12.20	21.58	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
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 :	838	838	26.52	24.67	126.33	

reede, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	300	432	17.41	14.63	57.39	1,3
Tomatikaste	60	33	0.81	0.99	5.58	
Aurutatud mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Porgandi-porrusalat	60	27	0.64	1.61	2.97	
Salatilehtede segu, peet, kapsas, paprika	60	19	0.77	0.73	4.28	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	888	888	29.48	26.58	136.66	

Nädala keskmine :	824	28.48	26.49	119.71
10 päeva keskmine :	828	29.65	26.70	119.16

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.