

Koolilõuna nädalamenüü 08.11-12.11.2021

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 8.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Valge redis, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	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
Pirn ja kurgi snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		790	24.61	26.32	117.92	

teisipäev, 9.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seljanka lihata	300	225	2.82	12.08	27.28	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mannavaht	120	289	7.17	3.14	58.72	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Õun ja kapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		885	21.84	26.31	141.78	

kolmapäev, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seenepada	150	92	3.17	5.80	7.32	1,2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud kartul	60	78	1.71	1.64	14.47	
Porgandi - lillkapsasalat	60	40	0.63	2.61	4.39	
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	17	0.76	0.11	3.40	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Apelsin ja kaalika snäkid	150	40	1.27	0.15	9.22	
Kokku :		816	20.89	27.57	122.66	

neljapäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp	300	222	5.46	13.32	22.42	2
Röstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Jogurti - maasikatarretis	150	157	4.79	5.06	22.92	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
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
Õun ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		800	24.38	26.30	117.52	

reede, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit kikerhernestega	300	258	6.31	12.14	31.91	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	60	24	0.93	0.24	5.06	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	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 paprika snäkid	150	48	0.90	0.38	11.92	
Kokku :		830	22.58	33.54	113.50	

Nädala keskmine :	824	22.86	28.01	122.68
10 päeva keskmine :	818	22.27	26.96	124.04

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.