

Koolilõuna nädalamenüü 15.11-19.11.2021

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9
Aurutatud hernes	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keetatud kurkumriis	60	82	1.62	0.69	17.22	
Ahjukartul	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat tilliga	60	30	0.66	1.43	4.40	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummelitee	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 :		790	19.98	28.90	115.04	

teisipäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Juurviljapüreesupp	300	229	4.00	15.51	20.74	2
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 :		805	20.34	23.72	129.18	

kolmapäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Baklažanihautis köögiviljadega	150	107	1.63	7.79	8.90	
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, herne	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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
Õun ja kapsa snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		790	19.73	31.08	111.62	

neljapäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljaborš	300	189	2.79	9.36	24.20	
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	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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		875	24.96	25.58	135.58	

reede, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta köögiviljadega	300	421	11.69	12.34	65.65	1
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, porgand, 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)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		848	22.90	23.87	139.70	

Nädala keskmine :	822	21.58	26.63	126.22
10 päeva keskmine :	823	22.22	27.32	124.45

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.