

Koolilõuna nädalamenüü 01.11-05.11.2021

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	60	17	1.54	0.18	3.28	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kapsasalat tilliga	60	29	0.68	2.23	1.87	
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	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
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	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		789	23.96	28.81	113.22	

teisipäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp valgete ubadega	300	197	3.68	9.44	25.38	
Karamellpuding	150	265	2.34	1.88	58.97	2
Moos	20	6	0.12	0.01	1.21	
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 :		828	19.42	18.64	145.62	

kolmapäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	73	1.32	1.00	13.73	
Peedisalat	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	60	24	0.93	0.24	5.06	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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 :		817	21.75	28.33	122.22	

neljapäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartulipüreesupp seentega	300	198	4.19	10.89	22.10	2
Kama-kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.62	40.87	1,2
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
Banaan ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :		788	25.00	21.20	125.13	

reed, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Risoto seentega	300	312	6.21	11.27	47.63	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Porgandi ja kaalikasalat	60	21	0.60	0.21	4.89	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	60	18	0.72	0.18	3.87	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		833	18.24	32.58	120.78	

Nädala keskmine :	811	21.67	25.91	125.39
10 päeva keskmine :				

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.