

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 13.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8.94	7.91	20.72	2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartul	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
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	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		832	24.16	26.82	126.40	

teisipäev, 14.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp	300	215	3.91	13.39	22.67	2,9
Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48	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	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :		792	20.87	22.53	128.63	

kolmapäev, 15.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	
Aurutatud lillkapsas	60	57	0.65	2.23	8.56	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Porgandisalat	60	13	0.46	0.06	3.11	
Jääsalat, peet, mais, porru	60	28	1.16	0.24	5.54	
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
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :		838	22.91	26.99	129.94	

neljapäev, 16.detsember	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
Jõulu kohupiimamaius	100	227	6.37	10.70	25.72	1,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja kaalika snäkid	150	43	1.20	0.38	9.60	
Kokku :		797	18.70	30.91	110.27	

reede, 17.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	70	2.82	0.63	13.29	
Aurutatud kollased oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat valge redisega	60	31	0.83	1.30	4.13	
Tomat, porgand, kaalikas, hernes	60	23	1.18	0.20	4.84	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
Pria piimatooede	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Õun ja paprika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		798	20.17	23.83	128.89	

Nädala keskmine :	811	21.36	26.22	124.83
10 päeva keskmine :	808	22.15	26.49	121.96

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.