

Koolilõuna nädalamenüü Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 24.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.17	4.91	7.93	9
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.19	
Redis, kurk, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
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)	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	789	19.57	27.59	118.12		

teisipäev, 25.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp valgete ubadega	300	197	3.68	9.44	25.38	
Kakao - jogurtidessert	100	130	5.50	3.07	19.53	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
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
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	803	23.40	20.46	131.19		

kolmapäev, 26.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis köögiviljadega	60	76	1.87	0.64	16.07	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Mandariin ja redise snäkid	150	35	1.27	0.15	7.95	
Kokku :	813	27.04	23.98	124.52		

neljapäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Juurviljapüreesupp	300	229	4.00	15.51	20.74	2
Marjakissell	150	108	0.23	0.02	26.22	
Vahukoor	15	53	0.38	5.25	1.05	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	706	13.26	25.10	108.16		

reede, 28.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oapilaff	300	426	10.44	11.80	67.67	
Aurutatud lillkapsas, porgand ja rohelised herved	60	20	1.13	0.19	4.32	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
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	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	828	20.39	25.04	131.66		

Nädala keskmine :	788	20.73	24.43	122.73
10 päeva keskmine :	798	21.67	26.01	121.24

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.

Kool

Koolisöökla juhataja