

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 31.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Keedetud kurkumiriis	60	82	1.62	0.69	17.22	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	60	13	0.54	0.14	2.97	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Oun ja kurgi snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	823	28.22	26.61	123.98		

teisipäev, 1.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsasupp (lihata)	300	138	2.25	6.49	18.40	1
Mustsõstrakreem riisiga	150	286	2.68	14.07	36.11	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246	7.32	3.54	44.34	1,2,3,7
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	805	18.04	28.45	119.20		

kolmapäev, 2.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljarisoto	300	108	4.51	2.64	16.71	1
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	60	17	1.54	0.18	3.28	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Peet, porgand, porru, paprika	60	20	0.86	0.18	4.10	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Õuna ja tomati snäkid	150	44	0.68	0.43	10.20	
Kokku :	813	22.10	26.47	124.00		

neljapäev, 3.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp	300	120	2.49	5.54	16.07	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Vanilje panna cotta	130	268	5.39	13.33	31.30	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
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	813	22.46	26.63	120.83		

reede, 4.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljaragu	300	273	4.81	12.59	38.04	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	43	0.50	1.32	7.80	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246	7.32	3.54	44.34	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	836	21.62	30.05	125.07		

Nädala keskmine :	818	22.49	27.64	122.62
10 päeva keskmine :	819	21.95	27.01	124.06

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.