

Koolilõuna nädalamenüü Viimsi Gümnaasium

	esmaspäev, 17.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunikaste ürtidega		150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Aurutatud lillkapsas		60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud tatar		60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartul		60	78	1.71	1.64	14.47	
Peedisalat		60	26	0.96	0.12	5.22	
Jääsalat, porgand, redis, hernes		60	20	1.25	0.16	4.17	
Kastmevalik salatitele		15	84	0.15	9.09	0.70	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)		90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Õun ja kurk snäkid		150	44	1.20	0.42	9.82	
		Kokku :	826	27.04	28.51	117.30	

	teisipäev, 18.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp		300	295	18.89	14.94	21.53	1,3
Marja- rukkivaht		100	127	1.30	0.23	30.33	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
Apelsin ja porgandi snäkid		150	58	1.58	0.38	13.42	
		Kokku :	819	34.26	23.05	118.86	

	kolmapäev, 19.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes		150	172	13.73	11.58	3.66	
Aurutatud hernes		60	57	0.65	2.23	8.56	
Kartulipuder		60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis		60	79	2.08	0.23	16.32	1
Porgandi - lillkapsasalat		60	40	0.63	2.61	4.39	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu		60	27	1.06	0.78	5.79	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.05	3.03	0.23	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
Õun ja paprika snäkid		150	46	0.75	0.34	11.40	
		Kokku :	824	29.72	29.74	112.17	

	neljapäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka		300	202	10.99	7.26	23.48	4
Hapukoor, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
Piimakissell moosiga		150/20	239	5.28	10.63	31.10	2
Pria piimatooted		kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)		95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Pim ja redise snäkid		150	43	1.05	0.38	10.58	
		Kokku :	800	26.06	26.23	115.43	

	reede, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta		300	471	24.15	10.63	69.00	1
Aurutatud brokoli		60	18	1.84	0.20	3.21	
Valge redise - hapukooresalat		60	27	0.78	1.86	2.17	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand		60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele		5	28	0.05	3.03	0.23	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)		60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õun ja lillkapsa snäkid		150	39	1.72	0.22	8.78	
		Kokku :	836	36.86	23.13	122.20	

Nädala keskmine :	821	30.79	26.13	117.19
10 päeva keskmine :	830	29.70	27.72	117.23

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.

Kool

Koolisöökla juhataja