

Koolilõuna nädalamenüü Viimsi Gümnaasium

	esmaspäev, 17.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikerherne - porgandikarri		150	147	4.23	7.52	15.48	
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 kurgi snäkid		150	44	1.20	0.42	9.82	
Kokku :		819	22.16	25.92	125.76		

	teisipäev, 18.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - läätsesupp		300	264	9.43	9.80	33.84	
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 :		788	24.80	17.91	131.17		

	kolmapäev, 19.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Juurvilja - hernepada		150	109	3.38	5.86	12.80	
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		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
Õun ja paprika snäkid		150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		810	23.25	27.36	122.72		

	neljapäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Porgandi - õuna püreesupp		300	228	2.06	18.34	15.63	2
Rõstitud sepikukuubikud		10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
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 :		826	17.78	33.75	114.26		

	reede, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapasta muskaatpähkliga		300	357	7.54	16.75	45.04	1
Aurutatud brokoli		60	18	1.84	0.20	3.21	
Valge redise - hapukoosalat		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		150	79	4.74	3.75	6.63	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 :		800	24.99	33.00	104.87		

Nädala keskmine :	809	22.6	27.59	119.76
10 päeva keskmine :	811	22.01	26.72	122.52

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