

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

| | esmaspäev, 10.jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|-----------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Aedviljakarri kikerhernestega | | 150 | 111 | 3.71 | 6.05 | 11.79 | 1,7 |
| Küpsetatud kaalikapulgad | | 60 | 33 | 0.74 | 1.42 | 5.33 | |
| Keedetud tatar | | 60 | 72 | 2.50 | 0.84 | 13.92 | |
| Keedetud kartul | | 60 | 78 | 1.71 | 1.64 | 14.47 | |
| Kapsasalat tilliga | | 60 | 27 | 0.65 | 1.62 | 3.16 | |
| Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika | | 60 | 19 | 0.77 | 0.73 | 4.28 | |
| Kastmevalik salatitele | | 10 | 56 | 0.10 | 6.06 | 0.47 | 10,2 |
| Seemnesegu | | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 11 |
| Mahlajook | | 180 | 44 | 0.12 | 0.05 | 10.48 | |
| Pria piimatooted | | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | | 95 | 275 | 8.18 | 3.96 | 49.55 | 1,2,3,7 |
| Mandariin ja kurgi snäkid | | 150 | 31 | 0.98 | 0.15 | 6.90 | |
| Kokku : | | 801 | 21.74 | 26.89 | 122.83 | | |

| | teisipäev, 11.jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|-----------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Köögiviljapüreesupp | | 300 | 120 | 2.49 | 5.54 | 16.07 | 2 |
| Röstitud sepikukuubikud | | 15 | 60 | 1.82 | 0.66 | 11.10 | 1,2 |
| Apelsinitarretis | | 150 | 141 | 3.60 | 0 | 30.86 | |
| Vahukoor | | 20 | 71 | 0.50 | 7.00 | 1.40 | 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 |
| Õun ja porgandi snäkid | | 150 | 86 | 1.35 | 0.30 | 19.73 | |
| Kokku : | | 802 | 21.82 | 20.79 | 130.13 | | |

| | kolmapäev, 12.jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|-----------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Bataadi - oapada | | 150 | 147 | 3.45 | 5.94 | 20.54 | |
| Aurutatud brokoli | | 60 | 18 | 1.84 | 0.20 | 3.21 | |
| Keedetud riis | | 60 | 75 | 2.30 | 1.56 | 13.12 | 1 |
| Kartulipuder | | 60 | 82 | 1.75 | 2.83 | 12.77 | 2 |
| Peedisalat | | 60 | 36 | 0.88 | 1.34 | 5.52 | |
| 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 |
| Kummeli tee | | 180 | 22 | 0 | 0 | 5.39 | |
| Pria piimatooted | | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | | 90 | 261 | 7.75 | 3.75 | 46.95 | 1,2,3,7 |
| Pirn ja tomati snäkid | | 150 | 47 | 0.90 | 0.38 | 11.55 | |
| Kokku : | | 825 | 21.41 | 27.48 | 126.09 | | |

| | neljapäev, 13.jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------|-----------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Tomatine kartuli- ja riisisupp | | 300 | 261 | 3.74 | 12.51 | 34.47 | |
| Kohupiimakreem | | 75 | 130 | 5.72 | 4.18 | 17.15 | 2 |
| Mahlakissell | | 75 | 85 | 0.16 | 0 | 20.91 | |
| 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 kapsa snäkid | | 150 | 48 | 0.52 | 0.42 | 11.92 | |
| Kokku : | | 835 | 21.77 | 24.20 | 132.81 | | |

| | reede, 14.jaanuar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------|-------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Ühepajatoit kikerhernestega | | 300 | 258 | 6.31 | 12.14 | 31.91 | |
| Aurutatud hernes, mais | | 60 | 51 | 2.47 | 0.35 | 10.29 | |
| 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 |
| Maitsevesi | | 180 | 3 | 0.13 | 0.17 | 0.86 | |
| Pria piimatooted | | kuni 250 | | | | | 2 |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | | 95 | 275 | 8.18 | 3.96 | 49.55 | 1,2,3,7 |
| Pirn ja kaalika snäkid | | 150 | 55 | 1.05 | 0.525 | 13.425 | |
| Kokku : | | 798 | 20.80 | 29.95 | 115.01 | | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 812 | 21.51 | 25.86 | 125.38 |
| 10 päeva keskmine : | | | | |

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