

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	144	9.41	7.96	9.31	1,2
Aurutatud lillkapsas	60	20	1.13	0.19	4.32	
Keedetud kartul	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kapsa-porgandisalat	60	26	0.61	1.34	3.47	
Peet, tomat, porru, jõhvikad	60	20	0.83	0.18	4.00	
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
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		822	25.11	27.42	120.84	

teisipäev, 22.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	300	296	15.89	12.50	32.50	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1,2,3
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 porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		799	30.22	29.27	106.76	

kolmapäev, 23.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalakaste tilliga	150	107	12.58	6.27	0.11	4,2
Aurutatud hernes	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Peedisalat	60	48	0.84	3.10	4.43	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, mais	60	24	1.25	0.20	5.10	
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)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		841	31.04	32.03	110.06	

reede, 25.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
	300	425	15.43	14.47	57.70	1,3
	60	30	0.57	1.89	3.34	
	60	21	0.53	0.21	4.98	
	60	25	0.93	0.18	5.25	
	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	180	22	0	0	5.39	
	kuni 250					2
	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		860	26.89	25.73	131.34	

Nädala keskmine :	830	28.32	28.61	117.25
10 päeva keskmine :	829	28.59	28.32	117.37

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