

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

Teemapäevad: Tähed taldrikus

esmaspäev, 28.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Keedetud riis	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
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
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Õun ja tomati snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		838	27.32	26.93	124.02	

teisipäev, 29.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalasupp	300	192	16.68	8.00	13.90	2,4
Mustsõstrakreem riisiga	150	286	2.68	14.07	36.11	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :		799	28.61	26.42	110.76	

kolmapäev, 30.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste tomati ja spinatiga	150	124	8.73	6.93	6.60	1,11,3
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Jääsalat, peet, mais, porru	60	28	1.16	0.24	5.54	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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
Apelsin ja lillkapsa snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :		829	26.36	27.40	121.07	

neljapäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	300	285	16.38	16.55	18.66	
Kohupiima maius kaerahelvestega (Jürgen Pämsalu)	130	229	9.74	5.06	36.57	1,2
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 valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :		874	39.40	28.92	115.29	

reede, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	300	399	16.61	14.25	52.24	
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
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
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		839	27.41	27.45	124.27	

Nädala keskmine :	836	29.82	27.42	119.08
10 päeva keskmine :	827	28.19	27.12	119.60

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.