

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 21.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Magushapu kanakaste	150	136	10.07	5.52	11.95	
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud kartul	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kõrvitsasalat	60	28	0.38	0.72	5.48	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
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 :	808	26.34	23.50	125.43		

teisipäev, 22.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	300	229	11.99	9.16	25.91	1
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Rabarberi-rukkivaht	100	124	1.68	0.44	29.25	1
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	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :	800	28.07	23.49	121.01		

kolmapäev, 23.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lestafilee koorekastmes	150	107	12.58	6.27	0.11	4
Ahju-porgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Peediasalat	60	48	0.84	3.10	4.43	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	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)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Apelsin ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	848	30.44	33.75	108.45		

neljapäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp kanaga	300	178	7.40	9.14	18.04	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Maasikakreem riisiga	130	244	2.34	12.14	30.58	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	55	1.58	0.30	13.12	
Kokku :	814	20.36	25.77	125.09		

reede, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	300	432	17.41	14.63	57.39	1,3
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Redis, kurk, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja kapsa snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	820	27.60	27.58	120.59		

Nädala keskmine :	818	26.56	26.82	120.11
10 päeva keskmine :	836	28.59	27.76	120.08

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.