

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmapäev, 7.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kaalikasalat jõhvikatega	60	21	0.53	0.21	4.98	
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
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 punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :		831	29.96	27.80	117.81	

teisipäev, 8.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihasupp	300	242	11.40	13.96	19.17	
Kohupiim	60	183	6.89	8.45	19.46	1,2,3
Marjakissell	100	74	0.23	0.04	17.98	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Apelsin ja kapsa snäkid	150	51	1.20	0.22	12.15	
Kokku :		825	27.90	26.63	118.31	

kolmapäev, 9.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe koorekaste	150	140	13.36	9.63	0.32	4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
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
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		874	30.92	33.48	116.06	

neljapäev, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp kartulitega	300	238	9.73	14.17	19.01	1
Mannavaht	100	186	5.58	4.70	31.31	1,2
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
Pirn ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :		824	29.30	26.97	117.70	

reede, 11.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit sealihaga	300	261	13.97	12.75	24.88	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Salatilehtede segu, redis, porgand, paprika	60	15	0.68	0.72	3.50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		826	29.74	28.02	119.48	

Nädala keskmine :	836	29.56	28.58	117.87
10 päeva keskmine :	833	28.94	28.60	117.56

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viimsi.gymnaasiumdaily.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.