

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

Teemapäevad: Tähed taldrikus

esmaspäev, 11.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögililja-kikerhernekarri kalkunilihaga	150	151	8.68	9.35	9.16	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartul	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	60	14	0.80	0.12	2.85	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse 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
Õun ja kapsa snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		812	25.35	25.92	121.38	

teisipäev, 12.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hartšo sealihast (Stefan)	300	215	10.75	13.66	12.62	
Maitsev asi (Hamov ban) (Stefan)	150	169	1.09	0.16	41.08	
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)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :		822	24.93	28.45	117.56	

kolmapäev, 13.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana ahjušasilõkk (armeenlase lõuna) (Stefan)	60	89	11.57	4.24	1.29	
Koorekaste tilliga	100	108	1.41	9.11	5.50	1,2
Aurutatud porgand, hernes	60	31	1.86	0.24	6.39	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.66	3.84	
Porgand, tomat, aurutatud brokoli, redis	60	15	0.86	0.16	3.04	
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)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		856	29.50	28.69	122.68	

neljapäev, 14.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	300	186	10.97	7.98	18.56	4
Lastepasha (Lihavõtted)	150	238	9.51	8.02	30.69	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		788	29.88	20.27	120.20	

Nädala keskmine :	820	27.42	25.83	120.46
10 päeva keskmine :	831	28.57	27.22	119.77

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

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