

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

Teemapäevad: Tähed taldrikus

esmaspäev, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Redis, kurk, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
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 kapsa snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		851	29.75	29.13	120.62	

teisipäev, 5.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - frikadellisupp (Kristiina Smigun-Vähi)	300	295	18.89	14.94	21.53	1,3
Karamellpuding	150	265	2.34	1.88	58.97	2
Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
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
Oun ja kaalika snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		867	31.78	23.50	131.56	

kolmapäev, 6.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhekaste	150	140	13.36	9.63	0.32	4
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud riis köögiviljadega	60	76	1.87	0.64	16.07	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
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
Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
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 :		864	32.19	32.44	115.43	

neljapäev, 7.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemine kõrvitsasupp sulajuustuga (Kregor Zirk)	300	268	7.84	19.36	18.53	2,9
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kuldne sepikuvorm (Kregor Zirk)	100	248	4.99	4.44	47.51	1,2,3
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		833	22.44	29.71	122.43	

reede, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa-sealihahautis	150	188	16.40	10.76	7.90	
Ahjuporgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
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)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Õuna ja tomati snäkid	150	44	0.68	0.43	10.20	
Kokku :		790	32.40	28.26	105.38	

Nädala keskmine :	841	29.71	28.61	119.08
10 päeva keskmine :	839	29.77	28.02	119.08

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.