

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmapäev, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsahautis	150	89	2.52	3.35	13.53	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud riis	60	72	2.50	0.84	13.92	
Punasekapsasalat	60	42	0.97	2.82	3.73	
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
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
Pirn ja kapsa snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		820	20.90	24.59	132.50	

teisipäev, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Juurviljapüreesupp	300	229	4.00	15.51	20.74	2
Rõstitud sepikukuubikud	5	20	0.61	0.22	3.70	1,2
Kohupiimavaht	75	147	5.64	7.84	13.27	2
Mahlakissell	75	85	0.16	0	20.91	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		819	19.54	28.16	122.70	

kolmapäev, 1.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	447	19.14	18.70	52.54	1.00
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Kapsa-porgandi salat	60	33	0.72	1.39	5.21	
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)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Pirn ja kurqi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		911	30.50	36.90	120.23	

neljapäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seljanka lihata	300	225	2.82	12.08	27.28	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Õuna - odravaht	100	125	1.18	0.43	29.32	1
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
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		796	18.53	26.39	121.68	

reed, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kartul tomati ja juustuga	300	421	11.69	12.34	65.65	2.00
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Peedisalat õliga	60	38	1.01	1.32	5.48	
Porgand, hapukapsas, tomat, oad	60	15	0.68	0.14	3.26	
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)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		806	21.49	27.99	119.41	

Nädala keskmine :	830	22.19	28.81	123.3
10 päeva keskmine :				

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.