

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene sealihakaste	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	19	0.77	0.73	4.28	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Pirn ja kapsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		823	26.11	29.05	118.31	

teisipäev, 10.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsasupp	300	295	12.22	20.60	17.36	
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)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		833	27.18	28.65	118.97	

kolmapäev, 11.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni ürdikaste	150	98	12.07	5.41	0.36	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Peedisalat valge redisega	60	31	0.83	1.30	4.13	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	60	22	1.22	0.16	4.72	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		817	31.06	28.98	111.14	

neljapäev, 12.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värviline kalasupp kinoaga	300	213	10.52	14.26	12.37	4
Leivasupp	130	230	2.66	9.00	34.45	1,2,3,7
Vahukoor	20	44	0	0	11.00	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	42	1.80	0.22	9.52	
Kokku :		804	23.16	27.44	116.89	

reede, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliharisoto	300	385	17.85	9.38	58.33	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Hiiinakapsas, kurk, redis, kõrvits	60	10	0.60	0.09	2.04	
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)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		851	27.97	28.66	126.23	

Nädala keskmine :	826	27.1	28.56	118.31
10 päeva keskmine :	826	27.97	27.60	118.87

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.