

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	143	11.70	8.42	5.35	1,2
Rõstitud suvikõrvits	60	47	1.14	3.76	2.61	
Keedetud kurkumiriis	60	82	1.62	0.69	17.22	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	60	26	0.61	1.34	3.47	
Peet, tomat, porru, jõhvikad	60	20	0.83	0.18	4.00	
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)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Pirn ja kapsa snäkid	150	59	1.50	0.52	13.50	
Kokku :		851	29.44	28.01	121.81	

teisipäev, 17.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestroone kalkunilihaga	300	210	12.46	9.00	20.72	1,9
Kakao - hapukooremagustoit	130	238	3.69	12.25	27.65	2
Maasikamoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		870	30.08	29.54	120.76	

kolmapäev, 18.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalakaste	150	115	13.07	6.99	0.01	1,2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud kartul	60	77	1.32	2.83	11.95	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedi - kurgi salat	60	48	0.84	3.10	4.43	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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 redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		844	31.10	32.75	109.14	

neljapäev, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Itaaliapärase hakklihasupp	300	242	13.15	13.76	17.64	1,2,3
Vanilje panna cotta	130	268	5.39	13.33	31.30	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Banaan ja kaalika snäkid	150	86	1.35	0.30	19.80	
Kokku :		882	27.73	31.15	121.69	

reede, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vokiroog sealihaga	150	112	7.71	5.96	8.54	
Aurutatud kollased oad	60	17	1.07	0.06	4.03	
Keedetud makaronid	60	41	1.37	0.64	7.36	1
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kaalikasalat jõhvikatega	60	21	0.53	0.21	4.98	
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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Oun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		795	25.51	25.75	118.75	

Nädala keskmine :	848	28.77	29.44	118.43
10 päeva keskmine :	837	27.94	29.00	118.37

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.