

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oa- ja aedviljahautis	150	102	3.92	4.92	9.85	9
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	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 kapsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	806	24.37	26.99	119.95		

teisipäev, 10.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	300	147	4.42	7.69	17.31	2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
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)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	798	23.38	20.94	131.83		

kolmapäev, 11.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljapaella	300	369	7.03	11.40	60.82	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
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	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
Õun ja kõrvits snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :	841	21.85	29.29	126.90		

neljapäev, 12.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartulisupp seentega	300	146	2.85	6.41	20.27	
Leivasupp	130	230	2.66	9.00	34.45	1,2,3,7
Vahukoore	20	44	0	0	11.00	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246	7.32	3.54	44.34	1,2,3,7
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	42	1.80	0.22	9.52	
Kokku :	787	19.37	22.92	126.21		

reede, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisi-karri värviline supertoit	300	331	8.66	10.43	48.72	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Hiinakapsas, 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)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	811	19.21	29.92	119.23		

Nädala keskmine :	809	21.64	26.01	124.82
10 päeva keskmine :	809	21.66	26.15	123.97

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.