

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmapäev, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljakaste	150	98	1.27	5.55	11.61	
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 piimatoode	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 kapsa snäkid	150	59	1.50	0.52	13.50	
Kokku :		856	22.89	28.47	129.49	

teisipäev, 17.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestroone supp (lihata)	300	164	3.38	7.89	21.04	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
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		824	21.00	28.43	121.08	

kolmapäev, 18.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli panniroog brokoliga	300	243	7.55	8.31	38.22	
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
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)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		803	22.32	30.38	116.42	

neljapäev, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli-porrulaugu püreesupp	300	185	3.74	10.85	19.24	2
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 :		825	18.32	28.24	123.29	

reede, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	
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	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
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
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		814	22.76	28.24	120.83	

Nädala keskmine :	824	21.46	28.75	122.22
10 päeva keskmine :	817	21.55	27.38	123.52

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.