

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikerherne - porgandikarri	150	147	4.23	7.52	15.48	
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartul	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Kapsa - redisesalat	60	23	0.62	1.59	1.87	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, tomat	60	30	0.55	1.66	3.69	
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)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja kapsas snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		810	19.21	28.08	121.41	

teisipäev, 3.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp valgete ubadega	300	197	3.68	9.44	25.38	
Sidruni - kohupiimakreem	130	233	8.03	11.46	24.06	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Õun ja tomat snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		793	20.93	25.50	119.52	

kolmapäev, 4.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bataadi - oapada	150	147	3.45	5.94	20.54	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis köögiviljadega	60	76	1.87	0.64	16.07	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.19	
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	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
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		791	21.58	26.71	121.91	

neljapäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp	300	145	4.12	5.67	20.79	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Maasikatarretis	130	148	3.34	0.03	33.44	
Vahukoore	25	88	0.62	8.75	1.75	2
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
Õun ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :		793	22.42	22.58	125.54	

reede, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11.69	12.34	65.65	1
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)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Apelsin ja redise snäkid	150	44	1.58	0.15	10.28	
Kokku :		855	24.25	28.52	127.19	

Nädala keskmine :	808	21.68	26.28	123.11
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.