

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lillkapsa - kikerhernekarr	150	70	2.82	0.63	13.29	
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	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja kapsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	802		23.60	27.50	119.65	

teisipäev, 7.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp	300	151	2.63	7.83	19.10	
Jogurti - maasikatarretis	100	104	3.19	3.37	15.28	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	250	131	7.90	6.25	11.05	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	790		23.64	21.94	124.98	

kolmapäev, 8.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8.94	7.91	20.72	2
Aurutatud lillkapsas	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	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :	859		25.88	32.78	119.63	

neljapäev, 9.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp	300	145	4.12	5.67	20.79	2
Karamellpuding	150	265	2.34	1.88	58.97	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	42	1.80	0.22	9.52	
Kokku :	789		19.72	14.66	145.12	

reede, 10.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa-läätsehautis	150	136	6.48	4.39	17.18	
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat jõhvikatega	60	44	0.52	2.95	4.64	
Hiinakapsas, kurk, redis, kõrvits	60	10	0.60	0.09	2.04	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	44	0.12	0.05	10.48	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Õun ja kurgi snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	891		26.07	33.58	126.38	

Nädala keskmine :	826	23.78	26.09	127.15
10 päeva keskmine :	828	22.99	27.45	125.23

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.