

Koolilõuna nädalamenüü

Eesti teemapäevad

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mögin ehk hautatud köögiviljad (Raplamaa)	150	109	3.90	4.96	14.18	1,2
Küpsetatud porgandikuubikud	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Teräsüük ehk kruubiroog ubade ja kapsaga(Võru)	60	80	2.66	2.47	12.87	1
Hapukapsa peedisasalat / Tõukrõkandi taarikapsta (Setu)	60	30	0.72	1.32	3.80	
Kaalikas, aurutatud brokoli, redis, punane kapsas	60	16	0.92	0.16	3.29	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Õun ja kapsa snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		823	21.50	27.99	125.40	

teisipäev, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp lihata	300	267	7.08	12.85	33.74	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		869	24.03	30.88	126.11	

kolmapäev, 22.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgikapsas lihata	150	115	9.53	4.58	4.44	2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud kartul	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kartuli-kaalikatamp (Mulgimaa)	60	51	0.93	2.74	6.20	2
Kaalika-kõrvitsasalat	60	13	0.46	0.06	3.11	
Salatilehtede segu, mais, lillkapsas, porgand	60	26	1.06	0.82	5.81	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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)	90	258	7.49	3.56	46.61	1,2
Banaan ja redise snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :		821	26.35	27.24	116.60	

neljapäev, 23.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka lihata, hapukoor R 20%	300/20	315	6.90	12.73	44.82	2
Kama- kohupiimakreem marjadega (Mulgimaa)	130	189	6.65	2.28	35.42	1,2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		827	22.81	19.19	140.92	

Nädala keskmine :	835	23.67	26.32	127.26
10 päeva keskmine :	823	23.43	26.26	123.94

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.

Kool

Koolisöökla juhataja