

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikerherne - porgandikarri	150	147	4.23	7.52	15.48	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	95	6.50	0.45	14.13	
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	244	7.07	3.36	44.02	1,2
Pirn ja kapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :	826		24.95	25.37	125.18	

teisipäev, 14.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - läätsesupp	300	264	9.43	9.80	33.84	
Marjatarretis	150	160	3.42	0.02	35.71	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	827		24.46	23.80	126.76	

kolmapäev, 15.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss köögiviljadega	300	416	10.43	16.88	57.74	1
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Valge redise - hapukooresalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Salatitehede segu, peet, porgand, jõhvikas	60	19	0.66	0.81	4.34	
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)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	812		21.23	28.98	122.56	

neljapäev, 16.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene köögiviljasupp	300	163	2.46	10.79	15.34	2
Leivasupp	150	239	5.28	10.63	31.10	1,2
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	287	8.32	3.96	51.79	1,2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	825		22.38	29.51	118.28	

reede, 17.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pilaff köögiviljadega	300	430	6.58	13.03	71.83	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	143	4.16	1.98	25.90	1,2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	805		15.24	24.20	132.57	

Nädala keskmine :	819	21.65	26.37	125.07
10 päeva keskmine :	822	21.49	27.02	125.27

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.