

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	154	8.80	10.68	6.23	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartul	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kapsasalat tilliga	60	27	0.65	1.62	3.16	
Kaalikas, marineeritud kurk, porgand, peet	60	34	0.68	1.66	4.44	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
Apelsin ja kapsa snäkid	150	44	1.65	0.22	10.35	9
Kokku :	831		27.21	29.24	117.39	

teisipäev, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp kanalihaga	300	258	18.75	13.35	17.59	2
Rõstitud sepikukubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Apelsinitarretis	150	141	3.60	0	30.86	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
Õun ja varsselleri snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	875		33.92	25.76	126.12	

kolmapäev, 5.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala koorekastmes	150	154	8.51	11.02	5.17	1,11,2,3,4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Peedisalat	60	36	0.91	1.33	5.41	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	60	25	0.99	0.24	5.26	
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	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	262	7.70	3.89	46.94	1,2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :	879		26.10	33.02	121.34	

neljapäev, 6.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - hakklisup	300	243	13.94	11.79	21.53	1,3
Lihavõttepasha	150	238	9.51	8.02	30.69	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	277	8.12	4.11	49.55	1,2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	892		37.21	28.24	121.60	

Nädala keskmine :	869	31.11	29.06	121.61
10 päeva keskmine :	842	28.93	28.25	120.05

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viimsi.gymnaasium@daily.ee
 Joogivesi on koolisöökla 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