

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

Teemapäevad Tähed taldrikus

esmaspäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Guljašš sealihast	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Punasekapsasalat	60	41	0.97	2.82	3.71	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
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)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Pirn ja kapsa snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :	789		27.50	22.70	120.87	

Johandra-Lisett Iljušin road teisipäev, 30. mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp	300	393	15.50	20.50	37.64	1;9
Mango - chia magustoit	120	86	3.65	3.46	11.42	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Õun ja tomati snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	867		32.00	31.83	114.66	

kolmapäev, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	186	10.76	12.86	7.25	1,2,4
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis köögiviljadega	60	76	1.87	0.64	16.07	
Kapsa-porgandi salat	60	33	0.71	1.38	5.17	
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
Maitsevesi	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	841		27.09	30.09	119.05	

neljapäev, 1.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	300	347	15.15	15.25	38.41	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Leivasupp/vahukoor	130/20	297	5.99	5.33	57.01	1,2,3
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	897		28.06	25.42	140.57	

Kokku :	874		31.08	33.19	114.38	
---------	-----	--	-------	-------	--------	--

Nädala keskmine :	854	29.15	28.65	121.91
10 päeva keskmine :	851	28.53	28.21	122.55

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