

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8.94	7.91	20.72	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	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Pirn ja kapsa snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :	895		30.09	29.40	131.16	

teisipäev, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kikerhernestega	300	287	3.99	19.70	24.87	
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)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Õun ja tomati snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	790		21.33	31.44	107.12	

kolmapäev, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	300	447	19.14	18.70	52.54	2
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
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)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	885		30.16	31.63	125.04	

neljapäev, 1.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seljanka lihata	300	225	2.82	12.08	27.28	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivasupp/vahukoor	130/20	297	5.99	5.33	57.01	1,2,3
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	145	4.22	2.05	26.14	1;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	845		19.91	27.59	131.20	

reede, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11.69	12.34	65.65	1
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Peedisalat õliga	60	38	1.01	1.32	5.48	
Porgand, hapukapsas, tomat, oad	60	15	0.68	0.14	3.26	
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	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	843		27.09	25.98	127.45	

Nädala keskmine :	852	25.72	29.21	124.39
10 päeva keskmine :	840	23.54	28.35	124.94

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.