

Koolilõuna nädalamenüü Viimsi Gümnaasium

Teemapäevad Tähed taldrikus

esmaspäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat tilliga	60	29	0.68	2.23	1.87	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	276	8.01	3.90	49.67	1;2
Õun ja kapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		818	27.05	29.43	113.93	

Kelly Sildaru road teisipäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	300	214	11.10	11.16	18.56	4
Maasikakissell	75	59	0.13	0.02	14.48	
Kohupiimakreem	75	142	7.38	4.69	17.28	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	247	7.17	3.49	44.44	1;2
Apelsin ja tomati snäkid	150	47	1.35	0.23	10.42	
Kokku :		786	31.87	23.34	111.81	

Kelly Sildaru road kolmapäev, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihakaste	60	107	10.81	4.46	6.20	1,2,3
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Kartuli - bataadipüree	60	77	1.32	2.83	11.95	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandi ja kaalikasalat	60	21	0.60	0.21	4.88	
Peet, hapukapsas, punanesõstar, oad	60	21	0.87	0.18	4.49	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		839	28.83	27.34	122.19	

Kelly Sildaru road neljapäev, 25.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapüreesupp	300	215	3.91	13.39	22.67	2,9
Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Vanilje panna cotta	130	268	5.39	13.33	31.30	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		898	20.39	31.73	133.30	

reede, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiharisoto	300	405	19.14	10.73	59.02	
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Peedisalat jogurtiga	60	26	1.06	0.26	4.95	2
Hiinakapsas, redis, kurk, porgand	60	12	0.63	0.14	2.48	
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	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	218	6.32	3.08	39.21	1;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		896	31.43	27.00	134.71	

Nädala keskmine :	847	27.91	27.77	123.19
10 päeva keskmine :	844	28.32	27.07	123.64

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.