

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikerhernekaste	150	182	7.02	7.81	18.39	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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piparmündi 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 :		846	26.22	26.11	126.51	

teisipäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp	300	222	5.46	13.32	22.42	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
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 :		834	27.44	25.94	123.07	

kolmapäev, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätsed tomati ka karriga	150	108	4.51	2.64	16.71	
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	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		836	22.03	29.90	123.72	

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)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		869	19.54	31.31	128.07	

reed, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljarisoto	300	416	7.35	13.31	68.02	
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)	55	160	4.64	2.26	28.75	1;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		850	17.96	28.76	133.25	

Nädala keskmine :	847	22.64	28.4	126.92
10 päeva keskmine :	834	23.19	27.24	126.67

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.