

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

	teisipäev, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljaborš (lihata)		300	189	2.79	9.36	24.20	
Hapukoor, R 20 %		30	61	0.84	6.00	1.08	2
Kohupiimakreem		130	186	8.57	3.02	30.65	2
Kirsikaste		20	24	0.09	0.01	5.94	
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 kapsa snäkid		150	48	0.52	0.42	11.92	
	Kokku :	849		25.14	26.26	127.47	

	kolmapäev, 3.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Juurvilja - hernepada		150	109	3.38	5.86	12.80	
Rõstitud juurseller		60	35	0.98	1.96	4.20	9
Kartulipuder		60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud tatar		60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedisalat		60	26	0.96	0.12	5.22	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand		60	25	0.99	0.24	5.26	
Kastmevalik salatitele		15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummeli tee		180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250						2
Leivatoodete valik (5 sorti)		85	247	7.17	3.49	44.44	1;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid		150	47	0.90	0.38	11.55	
	Kokku :	803		21.06	29.18	118.73	

	neljapäev, 4.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp		300	145	4.12	5.67	20.79	2
Rõstitud sepikukuubikud		10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Mustsõstratarretis		150	175	3.57	0.13	39.97	
Vahukoor		20	71	0.50	7.00	1.40	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
Õun ja porgandi snäkid		150	56	0.90	0.57	13.20	
	Kokku :	811		22.21	21.05	133.83	

	reede, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisi-karri värviline supertoit		300	330	8.66	10.42	48.72	
Aurutatud hernes, mais		60	51	2.47	0.35	10.29	
Porgandi - porrulaugusalat		60	30	0.66	1.43	4.40	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu		60	27	1.06	0.78	5.79	
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		150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)		75	218	6.32	3.08	39.21	1;2
Pirn ja kurgi snäkid		150	39	0.75	0.38	9.52	
	Kokku :	900		25.92	28.46	136.62	

Nädala keskmine :	841	23.58	26.24	126.16
10 päeva keskmine :	825	22.80	25.91	127.41

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