

Koolilõuna nädalamenüü Viimsi Gümnaasium

Teemapäevad Tähed taldrikus

esmapäev, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuniguljašš	150	182	8.80	10.41	13.51	1,2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kapsasalat värskete tomatiga	60	32	0.59	2.22	2.88	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Pirn ja kapsa snäkid	150	47	0.90	0.38	11.55	
Kokku :		815	25.32	28.24	119.37	

Amani Kiivikas road teisipäev, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemine püreesupp kanaga	300	191	14.25	8.79	14.68	2
Röstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Jäätis	150	157	4.79	5.06	22.92	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 valge redise snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		802	34.17	22.49	115.31	

kolmapäev, 7.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihastrooganov	150	112	12.15	6.75	0.889	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		812	30.67	25.62	117.40	

Amani Kiivikas road neljapäev, 8.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalassupp kinoaga	300	294	14.98	17.59	20.77	2,4
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	150	178	8.27	3.71	28.03	1;2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :		819	32.64	25.95	115.18	

Amani Kiivikas road reede, 9.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisipada hakklihaga	300	406	18.56	16.47	46.04	
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Porgandisalat	60	44	0.52	2.95	4.64	
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
Õun ja kurgi snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		872	29.90	30.41	123.34	

Nädala keskmine :	839	32.16	27.44	118.24
10 päeva keskmine :	847	30.66	28.05	120.08

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.