

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	157	10.60	9.35	8.09	1,2
Ahjuporgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat tilliga	60	27	0.65	1.62	3.16	
Redis, kaalikas, lillkapsas, jõhvikad	60	14	0.60	0.20	3.33	
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	
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Õun ja kurgi snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :		792	26.77	27.32	113.18	

teisipäev, 5.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	350	307	19.99	17.25	20.25	2
Röstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelveste	120	152	6.21	2.61	26.09	1;2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Pirn ja kapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :		821	36.05	24.47	115.41	

kolmapäev, 6.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	300	471	24.15	10.63	69.00	1
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0.96	0.14	3.52	
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	
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	116	3.37	1.64	20.91	1;2
Õun ja tomati snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :		894	34.27	26.99	130.67	

neljapäev, 7.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	350	256	12.95	10.72	27.39	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	100	241	5.98	2.62	48.93	1,2,3
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		845	28.28	21.42	134.51	

reede, 8.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit sealihaga	300	291	14.55	14.30	28.72	
Aurutatud rohelistes herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Peedisalat	60	36	0.91	1.33	5.41	
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	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Ploom ja kaalika snäkid	150	55	1.27	0.68	12.52	
Kokku :		882	32.13	36.31	112.40	

Nädala keskmine :	847	31.5	27.3	121.23
10 päeva keskmine :				

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.