

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanaastrooganov	150	159	12.11	8.61	8.50	1,2
Ahjuporgandi kuubikud	60	31	0.70	1.08	5.24	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartul	60	63	1.46	1.69	10.98	
Porgandi-porrusalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Peet, kaalikas, valge redis, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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)	85	247	7.17	3.49	44.44	1;2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :		839	29.24	30.04	116.57	

teisipäev, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	350	332	19.11	19.31	21.77	
Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		798	29.57	31.39	100.68	

kolmapäev, 20.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	350	516	20.73	19.26	65.33	
Ahjukoõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, herr	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :		902	31.67	31.16	126.05	

neljapäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	350	250	12.95	13.02	21.65	4
Vanilje-kooretarretis	150	214	5.98	9.30	26.49	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :		802	28.48	26.88	111.30	

reed, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Ahjupartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	276	8.01	3.90	49.67	1;2
Õun ja kapsa snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		895	31.93	33.84	122.85	

Nädala keskmine :	847	30.18	30.66	115.49
10 päeva keskmine :	837	29.17	28.19	118.80

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.