

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	192	8.66	11.62	13.51	1,2
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	60	15	0.58	0.15	3.51	9
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	
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	247	7.17	3.49	44.44	1;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	840	25.52	27.97	122.60		

teisipäev, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp kartulitega	350	277	11.35	16.53	22.18	1
Marjajogurt müsliga	150	235	7.99	8.38	33.57	1,6;2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Ploom ja porgandi snäkid	150	57	1.27	0.75	12.82	
Kokku :	860	29.04	29.77	120.85		

kolmapäev, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	154	8.51	11.02	5.17	3,4
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19	1.22	0.22	3.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kuskuss	60	95	6.50	0.45	14.13	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, porgand, porru, rohelised herved	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	879	30.92	28.62	124.54		

neljapäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Frikadellisupp	350	297	22.02	12.19	24.77	1,3
Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	290	2.68	11.61	43.98	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	840	32.25	26.89	117.05		

reede, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana pajaroog aedviljadega	150	162	9.15	10.83	8.65	
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartul	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	817	24.61	27.54	121.48		

Nädala keskmine :	847	28.47	28.16	121.3
10 päeva keskmine :	847	29.33	29.41	118.40

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.