

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tatra - köögiviljasegadik (vegan)	300	416	10.44	16.99	58.54	
Ahjuportandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
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	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Õun ja kurgi snäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :	832		19.69	31.04	123.82	

teisipäev, 5.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp	350	259	6.37	15.54	26.16	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	120	152	6.21	2.61	26.09	1;2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Pirn ja kapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	802		23.28	23.18	126.55	

kolmapäev, 6.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11.69	12.34	65.65	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 :	844		21.81	28.70	127.32	

neljapäev, 7.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seljanka lihata	350	263	3.29	14.09	31.83	
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)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :	880		19.46	25.20	144.18	

reede, 8.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit kikerhernestega	300	258	6.31	12.14	31.91	
Aurutatud rohelised 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)	85	247	7.17	3.49	44.44	1;2
Ploom ja kaalika snäkid	150	55	1.27	0.68	12.52	
Kokku :	834		23.47	33.94	112.98	

Nädala keskmine :	838	21.54	28.41	126.97
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 koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.