

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi gümnaasium

| esmaspäev, 18.september | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Oa- ja aedviljahautis | 150 | 102 | 3.92 | 4.92 | 9.85 | 9 |
| 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 | 20 | 113 | 0.20 | 12.13 | 0.94 | 10,2 |
| Seemnesegu | 15 | 82 | 3.42 | 6.56 | 3.72 | 11 |
| Mahlajook | 180 | 43 | 0.02 | 0.02 | 10.35 | |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 80 | 232 | 6.74 | 3.28 | 41.82 | 1;2 |
| Pirn ja punasekapsa snäkid | 150 | 51 | 1.50 | 0.45 | 12.00 | |
| Kokku : | | 823 | 21.81 | 31.37 | 116.78 | |

| teisipäev, 19.september | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kartuli - läätse supp | 350 | 329 | 10.73 | 14.91 | 37.11 | |
| 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 : | | 795 | 21.19 | 26.99 | 116.02 | |

| kolmapäev, 20.september | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Pilaff köögiviljadega | 300 | 430 | 6.58 | 13.03 | 71.83 | |
| Ahjukoõrvitsakuubikud | 60 | 30 | 0.57 | 1.89 | 3.34 | |
| Hapakapsasalat | 60 | 26 | 0.63 | 1.03 | 3.67 | |
| Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes | 60 | 24 | 1.25 | 0.20 | 5.10 | |
| Kastmevalik salatitele | 5 | 28 | 0.05 | 3.03 | 0.23 | 10,2 |
| Seemnesegu | 10 | 55 | 2.28 | 4.37 | 2.48 | 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 : | | 844 | 18.66 | 27.11 | 133.79 | |

| neljapäev, 21.september | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Minestroone supp (lihata) | 350 | 237 | 3.94 | 14.45 | 24.55 | 1;9 |
| 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 : | | 790 | 19.47 | 28.31 | 114.20 | |

| reede, 22.september | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hautatud köögiviljad kikerhernestega | 150 | 163 | 6.19 | 6.91 | 17.05 | |
| Röstitud 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 : | | 906 | 25.06 | 32.16 | 132.94 | |

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 831 | 21.24 | 29.19 | 122.75 |
| 10 päeva keskmine : | 825 | 21.38 | 27.82 | 125.04 |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

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.