

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja - läätseguljašš	150	205	7.68	8.11	23.30	
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 :	852	852	24.54	24.46	132.39	

teisipäev, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp lihata	350	227	3.25	14.43	23.40	
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 :	810	810	20.94	27.67	122.07	

kolmapäev, 27.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljarguu	150	75	2.62	2.77	10.65	
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 herned	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 :	855	855	26.22	25.58	131.50	

neljapäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kikerhernestega	350	232	4.66	11.33	29.02	
Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	290	2.68	11.61	43.98	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	805	805	15.73	26.44	126.52	

reede, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Ahjukartulid ürtidega	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	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 :	828	828	19.86	29.87	122.42	

Nädala keskmine :	830	21.46	26.8	126.98
10 päeva keskmine :	831	21.35	28.00	124.87

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.