

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kruubipuder seentega	300	403	9.22	13.22	65.43	1,2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Oun ja kapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		847	21.28	31.29	126.48	

teisipäev, 12.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik lihata	350	222	5.53	4.44	42.73	1,9
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
Piim, R 20 %	100	52	3.16	2.50	4.42	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		792	19.77	17.67	140.37	

kolmapäev, 13.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikerherne - porgandikarri	150	147	4.23	7.52	15.48	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Kartulipuder	60	52	1.42	2.36	6.68	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	160	4.64	2.26	28.75	1;2
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :		791	20.53	36.13	99.91	

neljapäev, 14.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp lihata	350	198	2.92	12.78	20.41	
Kakao - jogurtidessert	130	169	7.15	3.99	25.39	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		796	20.23	21.40	131.08	

reede, 15.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	300	459	16.39	10.99	74.72	1
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	60	19	0.66	0.81	4.34	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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)	40	116	3.37	1.64	20.91	1;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		868	25.76	25.72	138.78	

Nädala keskmine :	819	21.51	26.44	127.32
10 päeva keskmine :	829	21.53	27.43	127.15

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.