

Koolilõuna nädalamenüü Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
Hautatud punane kapsas	60	39	0.87	0.11	8.96	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud riis köögiviljadega	60	76	1.87	0.64	16.07	
Porgandi - jääkapsasalat	60	35	0.60	2.30	3.61	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	60	20	0.88	0.17	4.03	
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 sh rukkileib (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Pirn ja kapsa snäkid	150	43	1.12	0.45	10.65	9
Kokku :	870	870	28.49	28.86	125.45	

teisipäev, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Borš sealihaga	350	269	10.60	14.23	25.18	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim R2.5%	50	35	3.44	1.40	2.08	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (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 :	811	811	25.52	24.67	122.27	

kolmapäev, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihakaste	150	108	10.82	4.47	6.28	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedisalat	60	48	0.84	3.10	4.43	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :	888	888	30.14	32.27	121.58	

neljapäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhaa	300	207	9.62	10.83	18.93	4
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	276	8.01	3.90	49.67	1;2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	895	895	24.07	32.37	127.28	

reede, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kartulid kanalihaga	300	322	15.62	13.02	37.50	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Valge redise - hapukoosalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	276	8.01	3.90	49.67	1;2
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :	846	846	30.91	27.93	120.68	

Nädala keskmine :	862	27.83	29.22	123.45
10 päeva keskmine :	842	28.15	28.50	120.21

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.