

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	60	17	1.54	0.18	3.28	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat tilliga	60	29	0.68	2.23	1.87	
Peet, porgand, porru, kaalikas	60	20	0.84	0.20	4.23	
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 sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	809	28.82	29.12	111.03		

teisipäev, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-läätsesupp	300	323	12.05	18.38	27.94	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Maasikamoos	20	6	0.12	0.01	1.21	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	816	25.01	25.65	120.94		

kolmapäev, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorena kalakaste	150	169.19	11.73	16.61	15.13	2;4
Keedetud makaronid	60	95.8	2.5	1.76	17.16	1
Keedetud kartul	60	62	1.60	0.08	14.20	
Aurutatud rohelistes herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Hiinakapsas, redis, mais, porgand	60	25	0.99	0.24	5.26	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	903	28.07	27.25	136.48		

neljapäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lihtne hakklihasupp	350	283	13.30	16.28	22.36	
Kohupiimakreem	100	143	6.59	2.33	23.58	2
Marjakissell	50	36	0.08	0.01	8.74	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	826	29.21	22.84	125.73		

reede, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungaripärane kanapajaroog	150	169	12.12	10.26	7.66	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud riis	60	75	2.30	1.56	13.12	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Porgandi ja kaalikasalat	60	21	0.60	0.21	4.88	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	60	18	0.72	0.18	3.87	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	793	28.98	29.03	107.53		

Nädala keskmine :	830	28.44	26.78	120.34
10 päeva keskmine :	846	28.14	28.00	121.90

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.

Kool

Koolisöökla juhataja