

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

Aasia Teemapäevad

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2
Rõstitud suvikõrvits	60	47	1.14	3.76	2.61	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandisalat kookosega	60	28	0.63	1.01	4.85	
Kapsas, oad, redis, peet	60	16	0.81	0.09	3.60	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Õun ja kapsa snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	838	24.68	27.72	125.61		

teisipäev, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taipärane läätseesupp	350	446	24.50	12.23	60.58	
Kookospiimaga panna cotta	100	152	3.17	8.21	18.51	2
Maasikakaste	50	47	0.30	0.04	11.44	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	116	3.37	1.64	20.91	1;2
Ploom ja kõrvits snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku :	811	32.24	22.72	122.99		

kolmapäev, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aasiapärane läätsepikkpoiss (vegan)	212	212	8.70	2.82	36.29	1
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Rõstitud köögiviljad idamaiste vürtsidega	60	28	1.21	1.11	3.86	1,7
Munanuudlid	60	78	2.91	0.87	14.76	1,3
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Aasiapärane punase kapsa salat	60	30	0.81	1.35	4.35	
Jääsalat, peet, mais, porru	60	28	1.16	0.24	5.54	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	87	2.53	1.23	15.68	1;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	908	24.32	28.35	139.76		

neljapäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsa-ingveri püreesupp kookospiimaga	350	188	2.69	14.73	15.30	
Rõstitud sepikukuubikud	15	62	3.17	0.97	9.22	1;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mango - chia magustoit	150	107	4.57	4.33	14.27	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :	787	23.24	31.24	108.89		

reede, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	110	2.82	5.12	13.29	
Grillitud hiinakapsas	60	17	1.12	0.30	2.80	
Keedetud kartul	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud kurkumiriis	60	82	1.62	0.69	17.22	
Valge redise salat seemnetega	60	32	0.89	2.52	2.05	11
Punane peakapsas, porgand, kõrvits, hernes	60	24	1.32	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Õun ja kaalika snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	829	20.72	30.06	122.44		

Nädala keskmine :	834	25.04	28.02	123.94
10 päeva keskmine :	828	23.39	27.59	124.76

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