

Koolilõuna nädalamenüü Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	
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	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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 :	814	24.58	27.92	120.94		

teisipäev, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kartuli - läätsesupp	350	329	10.73	14.91	37.11	
Karamellpuding	150	148	3.29	2.70	27.51	2
Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	50	1.12	0.45	12.00	
Kokku :	793	22.85	21.77	124.88		

kolmapäev, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	150	73	1.85	3.28	10.49	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartul	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Hiinakapsas, redis, mais, porgand	60	25	0.99	0.24	5.26	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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 :	828	21.48	30.49	120.55		

neljapäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	350	172	5.16	8.98	20.20	2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
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 :	798	24.49	22.10	127.29		

reede, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Riis kõõgiviljadega	300	418	10.50	16.90	58.12	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
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)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	866	21.72	32.86	125.73		

Nädala keskmine :	820	23.02	27.03	123.88
10 päeva keskmine :	833	22.20	28.31	124.90

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