

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud liilkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	60	15	0.58	0.15	3.51	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Oun ja kapsa snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	838		25.25	27.32	123.38	

teisipäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp kartulitega	350	281	11.43	16.57	22.88	1
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5.61	4.71	31.63	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	813		26.30	25.24	121.47	

kolmapäev, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	154	8.51	11.02	5.17	4;
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	95	6.50	0.45	14.13	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	887		30.09	29.70	124.73	

neljapäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Frikadellisupp	350	303	22.21	12.25	26.01	1;3
Maasikakreem riisiga	150	281	2.69	14.01	35.28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :	881		32.36	28.99	120.84	

reede, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana pajaroog aedviljadega	150	163	9.20	10.84	8.93	
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartul	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	807		24.99	26.88	120.18	

Nädala keskmine :	845	27.8	27.63	122.12
10 päeva keskmine :	849	28.79	28.94	119.89

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