

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Ahjuvorgandi kuubikud	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kapsasalat tilliga	60	27	0.65	1.62	3.16	
Redis, kaalikas, lillkapsas, lõhvikad	60	14	0.60	0.20	3.33	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja kapsasnäkid	150	42	0.98	0.42	10.12	9
Kokku :	818		26.70	29.54	114.53	

teisipäev, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Brokolipüreesupp kalkunilihaga	350	309	20.07	17.27	20.68	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	120	152	6.21	2.61	26.09	1;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	885		39.76	25.06	125.73	

kolmapäev, 8.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	300	471	24.15	10.63	69.00	1
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	60	19	0.94	0.15	4.14	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	48	0.98	0.42	11.48	
Kokku :	894		34.16	26.70	131.68	

neljapäev, 9.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaseljanka	350	294	13.11	14.36	28.78	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	50	0.63	0.40	12.03	
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :	858		27.41	24.87	131.45	

reede, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit sealihaga	300	290	14.39	14.32	28.45	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Peedisalat	60	36	0.93	1.35	5.25	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	60	25	0.99	0.24	5.26	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	50	0.68	0.45	12.45	
Kokku :	845		30.06	33.26	111.52	

Nädala keskmine :	860	31.62	27.89	122.98
10 päeva keskmine :				

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