

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kruubipuder seentega	300	403	9.22	13.22	65.43	1;2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Porgandi - porrulaugusalat	60	31	0.68	1.43	4.54	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		873	21.53	35.74	123.35	

teisipäev, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riis kõogiviljadega	300	224	5.45	4.42	42.64	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kapsa-porgandisalat	60	127	1.06	0.24	30.34	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		787	21.13	16.36	139.73	

kolmapäev, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikerherne - porgandikarri	150	146	4.23	7.49	15.33	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		787	18.45	33.75	105.72	

neljapäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõogiviljasupp lihata	350	198	2.92	12.78	20.41	
Marja- rukkivaht	80	127	1.06	0.24	30.34	1
Piim R2,5%	80	35	3.44	1.40	2.08	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		794	20.01	20.65	132.04	

reede, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	300	459	16.39	10.99	74.72	1
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvika	60	19	0.66	0.81	4.34	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	84	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		895	27.28	29.48	136.84	

Nädala keskmine :	827	21.68	27.2	127.54
10 päeva keskmine :	832	21.65	28.24	126.02

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.