

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9
Ahjuporgandi kuubikud	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartul	60	63	1.46	1.69	10.98	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
Seemneseegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :		835	21.99	30.71	120.25	

teisipäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - läätse supp	350	329	10.73	14.91	37.11	
Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
Vaniljekaste	20	71	0.50	7.00	1.40	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 :		794	21.12	26.27	117.50	

kolmapäev, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss köögiviljadega	300	418	10.50	16.90	58.12	1
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Hapakapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, herr	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemneseegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		811	20.55	28.22	122.76	

neljapäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Minestroone supp (lihata)	350	242	4.02	14.50	25.43	1;9
Vanilje-kooretarretis	150	214	5.99	9.31	25.84	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Melon ja kaalika snäkid	150	43	1.20	0.30	10.12	
Kokku :		799	19.53	27.48	117.64	

reed, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartul	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemneseegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Pirn ja kapsa snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		906	25.03	31.48	134.56	

Nädala keskmine :	829	21.64	28.83	122.54
10 päeva keskmine :	828	21.66	28.02	125.04

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.