

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

Teemapäevad: Jõulude maitserännak

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 11.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalkunikaste	150	91	12.32	4.51	0.42	1;2
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Jõuluris (Ameerika)	60	97	1.39	3.54	15.08	
Keedetud kartul	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Kapsas, oad, redis, peet	60	16	0.81	0.09	3.60	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		801	28.79	27.86	111.09	

teisipäev, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Peedisupp sealiha ja klimpidega (Poola)	300	269	13.29	10.69	30.53	1;2;3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Jõuluplaadikook (Saksa)	80	248	3.85	9.60	37.70	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Oun ja kapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		839	24.96	27.99	122.69	

kolmapäev, 13.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala köögiviljadega/ RYBA PO GRECKU(Poola)	150	159	14.70	7.68	8.68	4;9
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat õliga	60	38	1.01	1.32	5.48	
Punane peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.32	0.20	5.10	
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)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		822	30.61	24.17	122.87	

neljapäev, 14.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli-porrulaugu püreesupp kanalihaga (Inglismaa)	300	322	14.08	21.38	19.53	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Puuviljasupp (Rootsi)	75	82	0.36	0.11	19.82	
Riisipuder (Rootsi)	75	96	2.04	4.24	12.35	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Oun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :		888	29.04	31.07	122.07	

reede, 15.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad	60	100	9.30	5.09	4.03	
Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
Hautatud hapukapsas	60	58	0.71	2.30	8.68	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartul	60	62	1.60	0.08	14.20	
Kaalikasalat rosinaga	60	57	0.65	1.98	9.98	
Jääsalat, peet, mais, porru	60	28	1.16	0.24	5.54	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	247	7.17	3.49	44.44	1;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :		869	29.60	25.06	133.59	

Nädala keskmine :	844	28.6	27.23	122.46
10 päeva keskmine :	846	28.89	27.78	122.04

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.