

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 4.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud kartul	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedisalat köömnetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
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	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Oun ja kapsa snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	853	27.69	31.97	115.91		

teisipäev, 5.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	300	328	13.72	18.36	29.67	1
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	822	26.28	27.10	122.51		

kolmapäev, 6.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljapaella kanalihaga	300	436	20.30	16.95	52.69	
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Kirju punasekapsasalat	60	30	0.68	1.65	3.83	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	27	1.06	0.78	5.79	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	203	5.90	2.87	36.60	1;2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :	890	32.59	31.19	125.79		

neljapäev, 7.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalalõu poola moodi	300	208	10.37	12.86	14.26	4
Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.59	30.56	2
Pria piimatooted	0	0	0	0	0	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Banaani ja lillkapsa snäkid	150	94	2.10	0.38	21.68	
Kokku :	801	26.87	23.94	118.78		

reede, 8.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pasta kanalihaga	300	467	22.31	15.96	57.69	1
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Porgandi - lillkapsasalat	60	40	0.62	2.61	4.38	
Peet, hapukapsas, kaalikas, oad	60	18	0.81	0.12	3.94	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
Oun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	871	32.47	27.47	125.06		

Nädala keskmine :	847	29.18	28.33	121.61
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