

Koolilõuna nädalamenüü

Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 4.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	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	20	113	0.20	12.13	0.94	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 kapsa snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		907	25.88	32.98	129.46	

teisipäev, 5.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp lihata	350	312	8.27	14.99	39.36	1
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Marja toormoos	30	19	0.16	0.02	4.51	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :		867	22.35	23.82	145.12	

kolmapäev, 6.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljapaella	300	458	8.18	17.41	69.39	
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	20	113	0.20	12.13	0.94	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48	1.27	0.38	11.10	
Kokku :		807	15.90	35.35	114.35	

neljapäev, 7.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik lihata	350	224	5.45	4.42	42.64	1;9
Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.59	30.56	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Banaani ja lillkapsa snäkid	150	94	2.10	0.38	21.68	
Kokku :		786	20.91	14.42	142.79	

reede, 8.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja -nuudlivokk	300	234	7.34	7.86	28.32	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	15	84	0.15	9.09	0.70	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		806	21.38	30.03	109.86	

Nädala keskmine :	835	21.28	27.32	128.32
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