

Viimsi Gümnaasium

	esmaspäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1,2	
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28		
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84		
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93		
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05		
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	80	18	0.96	0.14	3.50		
Kastmevalik salatitele	18	100	0.21	10.96	0.44	10:2	
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11	
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25		
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86		
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1,11,2	
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20		
	Kokku :	804	24.42	26.89	121.43		
Kikerhernepilaff	300	450	14.62	6.62	78.37		

	teisipäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiha prantsuse moodi		60	137	11.82	9.81	0.66	2
Koore - sinepikaste		100	117	1.24	10.21	5.20	1;10;2
Ahjukõrvitsakuubikud		80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud kartulid		80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud spagetid		80	55	1.82	0.85	9.82	1
Hiinakapsasalat maisiga		80	53	1.40	3.49	4.57	
Peet, hapukapsas, porru, oad		80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele		3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu		3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks		30	97	0.63	0.12	23.25	
Maitsevesi		180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid		200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	805	25.78	32.40	107.53		
Kapsakotlet		60	72	1.95	3.10	9.70	1;2;3

	kolmapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste		150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Aurutatud mais		80	79	2.42	0.62	16.56	
Kartulipuder		80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis		80	104	2.02	0.87	21.84	
Kapsasalat paprikaga		80	20	0.88	0.17	4.44	
Peet, porgand, porru, kaalikas		80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele		17	95	0.20	10.35	0.41	10;2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks		19	61	0.40	0.08	14.72	
Maitsevesi		180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun ja redise snäkid		200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	814	24.88	26.73	122.98		
Kõõgivilia - riisiroog kurkumiga		300	462	8.50	13.33	78.28	

	neljapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisi-kalkuniroog köögiviljadega		300	456	16.84	19.02	55.57	
Aurutatud rohelised oad		80	26	1.63	0.10	6.14	
Kaalikasalat		80	25	0.76	0.23	6.05	
Hiinakapsas, varsseller, redis, peet		80	19	1.06	0.16	3.80	9
Kastmevalik salatitele		8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu		3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks		10	32	0.21	0.04	7.75	
Maitsevesi		180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid		200	114	1.80	0.40	26.40	
		Kokku :	823	25.66	27.31	123.47	
Suvikõrvitsa-riisiroog kookospiimaga		300	313	7.12	11.64	49.37	

[illegible]

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com.
Jookivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.