

# Koolilõuna nädalamenüü 23.09-27.09.2019

## Viimsi Gümnaasium

vanus 16-19

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalakaste	150	374.02	18.51	18.49	34.73
Keedetud kartul, riis	60/60	52.01	1.20	3.80	3.46
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	60	17.40	1.43	0.13	3.53
Valge redise - porgandisalat	60	16.51	0.60	0.16	3.77
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	18.81	0.75	0.24	4.20
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Õunamahajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		880.88	30.85	32.86	119.27

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Talupojasupp sealihaga	300	196.28	11.42	9.15	18.19
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Mahlatarretis	150	172.65	5.57	0.00	37.15
Vahukoor	25	88.30	0.63	8.75	1.75
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		832.20	29.81	27.43	117.48

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud kalkuniliha	60	91.45	12.32	4.51	0.42
Koorekaste peterselliga	60	64.92	0.85	5.47	3.28
Ahjuporgandi ribad	60	30.50	0.70	1.08	5.24
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Keedetud kartul	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Hapukapsa - peedisalat	60	32.63	0.72	1.32	4.51
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Maitsevesi apelsiniga	180	3.88	0.10	0.01	0.92
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
Kokku		859.65	29.76	33.03	112.65

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hapukapsasupp	300	237.08	14.14	12.60	18.28
Kakao - jogurtidessert	150	195.26	8.25	4.61	29.30
Moos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	278.88	8.12	4.06	50.65
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
Kokku		795.65	31.71	21.72	118.11

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihakaste	150	157.49	10.60	9.35	8.09
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Porgandisalat hernestega	60	44.12	0.73	2.64	5.19
Redis, kurk, peet, mais	60	25.17	0.93	0.18	5.25
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Piparmünditee	200	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		835.17	27.52	29.64	118.27

Nädala keskmine:	840.71	29.93	28.93	117.16
10 päeva keskmine:	846.07	29.28	29.31	118.81

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.