

## Koolilõuna nädalamenüü 23.09-27.09.2019

### Tallinna Viimsi Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljahautis	250	243.27	7.85	8.45	34.91
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	50	14.50	1.19	0.11	2.94
Valge redise - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	50	15.68	0.63	0.20	3.50
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
<b>Kokku</b>		<b>675.89</b>	<b>17.42</b>	<b>24.03</b>	<b>101.06</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Talupojasupp (lihavaba)	250	120.33	2.82	3.01	21.85
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Mahlatarretis	150	172.65	5.57	0.00	37.15
Vahukoor	25	88.30	0.63	8.75	1.75
Pria piimatode	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
<b>Kokku</b>		<b>673.91</b>	<b>18.51</b>	<b>21.79</b>	<b>102.84</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Läätsed tomati ja karriga	150	130.87	10.09	0.69	21.47
Ahjuvorgandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Hapukapsa - peedisalat	50	27.19	0.60	1.10	3.76
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Kastmevalik salatitele	25	140.69	0.25	15.16	1.17
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Ploomi ja redise snäkid	150	43.95	1.28	0.53	9.68
<b>Kokku</b>		<b>690.90</b>	<b>22.44</b>	<b>23.89</b>	<b>99.28</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Aedviljapüreesupp sulajuustuga	250	206.93	5.90	13.73	15.85
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)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48.23	1.13	0.45	10.88
<b>Kokku</b>		<b>662.75</b>	<b>20.48</b>	<b>21.35</b>	<b>97.02</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Oapilaff	250	355.31	8.70	9.83	56.39
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Porgandisalat hernestega	50	36.77	0.61	2.20	4.33
Redis, kurk, peet, mais	50	20.98	0.78	0.15	4.38
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Piparmünditee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	20	58.71	1.71	0.86	10.66
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
<b>Kokku</b>		<b>695.27</b>	<b>19.59</b>	<b>23.41</b>	<b>103.50</b>

Nädala keskmine:	679.74	19.69	22.89	100.74
10 päeva keskmine:	673.75	18.76	23.27	100.10

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viimsi.gymnaasium@daily.ee

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.