

## Koolilõuna nädalamenüü 16.09-20.09.2019

### 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>
Spinatirisoto köögiviljadega	250	300.48	9.89	9.16	45.45
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Porgandi - porrulaugusalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11.15	0.60	0.09	2.19
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Hibiskuse-pärnaõietee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
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 lillkapsa snäkid	150	48.53	1.73	0.60	10.50
Kokku		667.33	19.69	22.71	99.10

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartuli - läätseesupp	250	295.06	7.92	16.36	28.29
Marja- rukkijahuvaht	120	152.51	1.56	0.28	36.40
Piim, R2,5%	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	35	102.75	2.99	1.50	18.66
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		675.71	18.23	23.55	101.75

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Herne- ja aedviljahautis	150	116.16	4.69	4.12	16.88
Peedisalat õunaga	50	38.55	0.49	2.13	4.62
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Sidrunivesi	150	1.17	0.06	0.02	0.26
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		645.09	17.78	22.03	97.88

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Tomati-basiilikupüreesupp	250	154.52	2.52	9.06	16.89
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Puuviljasalat	150	62.63	0.74	0.52	15.27
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatoode	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		686.91	15.71	27.43	97.11

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kikerherne - porgandikarri	150	147.00	4.23	7.52	15.48
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Kapsasalat värske kurgiga	50	22.17	0.53	1.35	2.47
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	15.69	0.64	0.61	3.56
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
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
Õun ja punasekapsa snäkid	150	49.80	1.35	0.42	11.48
Kokku		663.80	17.79	22.55	101.51

Nädala keskmine:	667.77	17.84	23.65	99.47
10 päeva keskmine:	674.54	18.74	23.18	97.10

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.