

## Lihavaba nädalamenüü 14.10-18.10.2019

### Viimsi Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Pasta köögiviljadega	250	350.77	9.75	10.29	54.71
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Porgandisalat	50	17.71	0.61	0.30	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 tee	75	9.11	0.00	0.00	2.25
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	75	39.45	2.31	1.88	3.42
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Ploomi ja kurgi snäkid	150	48.53	1.73	0.60	10.50
<b>Kokku</b>		<b>667.05</b>	<b>19.78</b>	<b>23.75</b>	<b>96.21</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Peedisupp	250	190.79	3.36	11.02	20.09
Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Leivasupp	50	143.61	2.04	5.02	23.09
Vahukoor	50	61.40	1.51	1.25	10.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
<b>Kokku</b>		<b>687.77</b>	<b>17.34</b>	<b>26.85</b>	<b>99.00</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	70.42	2.82	0.63	13.29
Hautatud hapukapsas	50	47.15	0.55	1.86	7.13
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Peedisalat	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Maitsevesi kurgiga	75	0.39	0.02	0.00	0.08
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	75	39.45	2.31	1.88	3.42
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
<b>Kokku</b>		<b>683.12</b>	<b>18.02</b>	<b>23.97</b>	<b>100.95</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Koorene köögiviljasupp	250	92.93	2.07	4.01	12.97
Maasikakissell	150	117.77	0.26	0.03	28.95
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)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
<b>Kokku</b>		<b>657.31</b>	<b>14.35</b>	<b>19.63</b>	<b>106.50</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögivilja - läätseguljašš	150	205.13	7.68	8.11	23.30
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Keedetud riis	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Hapukapsasalat	50	21.69	0.52	0.86	3.06
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	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Puuvilja mahlajook	75	19.44	0.15	0.00	4.71
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	75	39.45	2.31	1.88	3.42
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
<b>Kokku</b>		<b>708.22</b>	<b>20.88</b>	<b>24.02</b>	<b>103.08</b>

Nädala keskmine:	680.69	18.07	23.64	101.15
10 päeva keskmine:	676.88	19.27	22.62	101.00

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.