

## Koolilõuna nädalamenüü 04.11 - 08.11.2019

### Viimsi Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kodujuustukaste köögiviljadega	150	114.85	9.53	4.58	4.44
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud kartul	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Keedetud riis köögiviljadega	50	63.62	1.56	0.53	13.39
Valge redise - hapukoosalat	50	22.26	0.65	1.55	1.81
Peedisalat	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
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)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
<b>Kokku</b>		<b>668.84</b>	<b>21.52</b>	<b>22.26</b>	<b>95.09</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kartulisupp seentega	250	121.98	2.37	5.34	16.89
Puuviljasalat	150	62.63	0.74	0.52	15.27
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
<b>Kokku</b>		<b>646.81</b>	<b>16.44</b>	<b>20.88</b>	<b>100.31</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Baklažaanihautis köögiviljadega	150	106.51	1.64	7.79	8.90
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.54	0.62	1.18	4.44
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud riis	50	63.62	1.56	0.53	13.39
Porgandi - lillkapsasalat	50	33.74	0.52	2.18	3.66
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22.26	0.88	0.65	4.83
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Kummeli tee	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)	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Ploomi ja kurgi snäkid	150	39.90	0.98	0.53	8.63
<b>Kokku</b>		<b>643.08</b>	<b>15.51</b>	<b>24.18</b>	<b>96.25</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljapüreesupp	250	99.72	2.07	4.62	13.40
Röstitud sepikukuubikud	5	21.74	0.74	0.16	4.33
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Marjane sepikuvorm	100	241.06	5.98	2.62	48.93
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
<b>Kokku</b>		<b>646.53</b>	<b>19.59</b>	<b>15.63</b>	<b>109.16</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kuskuss köögiviljadega	250	346.72	8.69	14.07	48.12
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Peedisalat	50	21.50	0.80	0.10	4.35
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja valge kapsa snäkid	150	49.58	1.13	0.45	12.00
<b>Kokku</b>		<b>683.54</b>	<b>18.80</b>	<b>25.45</b>	<b>99.71</b>

Nädala keskmine:	657.76	18.37	21.68	100.10
10 päeva keskmine:	667.70	19.37	22.20	100.66

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.