

## Koolilõuna nädalamenüü 25.11 - 29.11.2019

### Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Herne- ja aedviljahautis	150	116.16	4.69	4.12	16.88
Aurutatud lillkapsas	50	13.08	0.96	0.12	2.76
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kartul	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Peedi - küüslaugusalat	50	30.12	0.80	1.10	4.31
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	50	11.01	0.45	0.11	2.48
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 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		673.15	21.48	22.47	101.19

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kartuli - läätsesupp	250	220.16	7.86	8.16	28.20
Apelsinikisell	150	141.00	3.60	0.00	30.86
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)	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48.23	1.28	0.38	11.10
Kokku		691.03	21.70	21.21	102.38

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Porgandipikkpoiss	50	62.58	2.18	2.31	8.88
Koorekaste tilliga	50	54.15	0.71	4.55	2.75
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	50	16.98	1.40	0.18	3.05
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Punasekapsasalat	50	34.61	0.81	2.35	3.11
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
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 tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		695.46	19.65	24.75	102.04

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp lihata	250	211.74	5.90	9.46	28.11
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	189.47	6.65	2.28	35.42
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		647.78	22.24	17.42	103.40

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Nuudliroog seesamiseemnetega	250	327.12	7.98	13.44	45.07
Aurutatud hernes, mais	50	42.25	2.06	0.30	8.58
Kaalikasalat	50	35.63	0.42	1.10	6.50
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	50	16.13	0.61	0.13	3.48
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Roheline tee	150	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)	35	102.75	2.99	1.50	18.66
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		656.87	15.78	22.14	102.68

Nädala keskmine:	672.86	20.17	21.60	102.34
10 päeva keskmine:	672.45	19.89	22.28	102.40

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.