

## Koolilõuna nädalamenüü 11.11 - 15.11.2019

### Viimsi Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Maksastrooganov	150	124.35	6.55	7.37	8.34
Aurutatud porgand, hernes	60	31.17	1.86	0.24	6.39
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Porgandi - porrulaugusalat	60	30.27	0.66	1.43	4.40
Hiiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13.38	0.72	0.11	2.63
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Hibiskuse tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
<b>Kokku</b>		<b>805.52</b>	<b>23.66</b>	<b>28.57</b>	<b>116.83</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Lillkapsapüreesupp kalkunilihaga	300	258.64	13.40	17.54	13.69
Rõstitud sepikukubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Mahlane kamavaht	120	167.78	3.17	0.61	37.97
Piim, R2,5%	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
<b>Kokku</b>		<b>791.81</b>	<b>28.07</b>	<b>25.00</b>	<b>119.24</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Koorene kanakaste	150	108.62	12.07	6.61	0.36
Aurutatud uba	60	56.58	0.65	2.23	8.56
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud riis	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Peedisalat õunaga	60	46.26	0.58	2.56	5.54
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	105	308.24	8.97	4.49	55.99
Ploomi ja lillkapsa snäkid	150	48.53	1.73	0.60	10.50
<b>Kokku</b>		<b>860.54</b>	<b>32.00</b>	<b>30.96</b>	<b>116.55</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ahju seakaelakarbonaad	100	213.42	11.58	10.84	18.94
Ahjukartul	150	134.41	12.00	1.12	18.57
Kapsa-kurgisalat	60	36.20	0.08	0.00	9.00
Porgandi-ananassisalat	60	78.90	4.62	3.75	6.84
Külm jogurtikaste	60	220.17	6.41	3.21	39.99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250	103.28	1.65	0.53	24.00
Leivatoodete valik (5 sorti)		<b>786.38</b>	<b>36.33</b>	<b>19.44</b>	<b>117.34</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana- köögiviljasupp	300	435.47	21.05	19.52	43.95
Kakao-kohupiimakreem	100	15.70	1.15	0.14	3.31
Aedmaasikamoos	20	26.61	0.64	1.61	2.97
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	18.82	0.77	0.73	4.28
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	28.14	0.05	3.03	0.24
Banaan ja porgandi snäkid	150	27.49	1.14	2.19	1.24
<b>Kokku</b>		<b>857.54</b>	<b>32.03</b>	<b>30.71</b>	<b>117.52</b>

Nädala keskmine:	820.36	30.42	26.93	117.50
10 päeva keskmine:	823.46	29.88	27.59	117.24

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.