

## Koolilõuna nädalamenüü 16.12 - 20.12.2019

### Viimsi Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kana-koorekaste	150	175.20	9.75	11.92	7.72
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	60	17.40	1.43	0.13	3.53
Keedetud riis köögiviljadega	60	76.35	1.87	0.64	16.07
Ahjukartulid ürtidega	60	77.66	1.71	1.64	14.47
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	60	25.84	0.61	1.34	3.47
Peet, tomat, porru, jõhvikad	60	19.91	0.83	0.18	4.00
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
<b>Kokku</b>		<b>819.47</b>	<b>25.15</b>	<b>28.02</b>	<b>120.00</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	300	259.63	11.67	17.15	16.08
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Kakaokissell	150	202.66	4.45	3.79	36.82
Jõhvikapüree	20	11.69	0.07	0.13	2.85
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 porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
<b>Kokku</b>		<b>837.15</b>	<b>26.26</b>	<b>25.81</b>	<b>125.59</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kodune seljanka	300	354.81	14.28	16.52	38.33
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Puuviljasalat	150	134.84	2.47	6.36	17.34
Vahukoor	10	78.90	4.62	3.75	6.84
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	249.53	7.26	3.63	45.32
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	48.23	1.13	0.45	10.88
Mandariin ja kaalika snäkid	150	907.09	30.33	34.71	119.42

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Seapraad praeleemekastmega	120	191.94	14.01	13.11	4.83
Hautatud hapukapsas	60	56.58	0.65	2.23	8.56
Keedetud kartul	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud tatar	60	77.66	1.71	1.64	14.47
Porgandisalat hernestega	60	44.12	0.73	2.64	5.19
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Piparmündi 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
Pirn ja kõrvitsa snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
<b>Kokku</b>		<b>830.20</b>	<b>29.38</b>	<b>29.91</b>	<b>113.38</b>

Nädala keskmine:	621.70	20.20	20.93	89.74
10 päeva keskmine:	726.76	24.26	24.80	103.98

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.

Kool

Koolisöökla juhataja