

## Koolilõuna nädalamenüü 02.12 - 16.12.2019

### Viimsi Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Letšo hautis	150	79.47	2.17	3.29	11.17
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kartul	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Peedisalat õliga	50	31.41	0.84	1.10	4.57
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahla jook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	35	102.75	2.99	1.50	18.66
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
<b>Kokku</b>		<b>674.33</b>	<b>18.63</b>	<b>23.82</b>	<b>101.63</b>

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Peedisupp munaga	250	190.79	3.36	11.02	20.09
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Leivavaht	100	197.58	3.10	0.33	45.34
Piim, R2,5%	50	26.50	1.50	1.25	2.40
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
<b>Kokku</b>		<b>671.09</b>	<b>16.23</b>	<b>22.05</b>	<b>103.30</b>

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	146.75	8.94	3.41	20.72
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud pärl kuskuss	50	62.68	1.92	1.30	10.94
Kapsa-porgandi salat	50	27.69	0.60	1.15	4.34
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	50	22.26	0.88	0.65	4.83
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
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
Mandariin ja kurgi snäkid	150	30.68	0.98	0.15	6.90
<b>Kokku</b>		<b>672.33</b>	<b>25.58</b>	<b>22.90</b>	<b>95.41</b>

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kõrvitsapüreesupp	250	179.35	3.26	11.16	18.89
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Karamellikisell moosiga	150	148.94	7.68	4.07	20.29
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
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
<b>Kokku</b>		<b>672.33</b>	<b>23.37</b>	<b>22.24</b>	<b>97.10</b>

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Pilaff köögiviljadega	250	358.59	5.49	10.86	59.86
Küpsetatud kaalikapulgad	50	27.54	0.62	1.18	4.44
Hiinakapsasalat tilliga	50	19.14	0.81	1.15	1.65
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
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)	25	73.39	2.14	1.07	13.33
Pirn ja redise snäkid	150	43.43	1.05	0.38	10.58
<b>Kokku</b>		<b>673.34</b>	<b>16.65</b>	<b>23.84</b>	<b>101.72</b>

Nädala keskmine:	672.68	20.09	22.97	99.83
10 päeva keskmine:	537.54	16.59	17.59	80.61

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.