

## Koolilõuna nädalamenüü 06.01 - 10.01.2020

### Viimsi Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kalkunistrooganov	150	162.39	10.96	9.63	8.33
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	60	17.33	1.54	0.18	3.28
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Hiinakapsasalat tilliga	60	28.72	0.68	2.23	1.87
Peet, porgand, porru, paprika	60	19.55	0.86	0.18	4.10
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
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)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		809.35	28.37	26.86	116.28
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Borš sealihaga	300	230.18	9.09	12.20	21.59
Hapukoor, R 20 %	15	30.60	0.42	3.00	0.54
Piimakissell	150	159.68	3.62	3.01	29.39
Jõhvikapüree	25	14.61	0.09	0.16	3.56
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Mandariin ja porgandi snäkid	150	48.23	1.28	0.38	11.10
Kokku		811.72	26.38	26.12	118.34
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	122.72	13.17	7.85	0.01
Valge kaste maitserohelisega	60	50.09	1.14	3.62	3.40
Aurutatud hernes, mais	60	50.70	2.47	0.35	10.29
Keedetud kurkumiriis	60	81.77	1.62	0.69	17.22
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Porgandi ja kaalikasalat	60	20.90	0.60	0.21	4.89
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	16.64	0.77	0.11	3.41
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Ingveritee sidruniga	180	29.04	0.09	0.04	7.05
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
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		834.09	30.11	28.12	118.00
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kala - kartulisupp	300	242.05	16.44	14.34	12.75
Kirsitarretis	120	239.21	5.36	3.50	46.38
Vahukoor	20	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		875.22	35.64	25.67	126.01
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Uhepajatoit veisehakklihaga	300	223.19	15.22	7.75	25.38
Aurutatud rohelised herned	60	42.12	3.12	0.24	8.16
Peedisalat jogurtiga	60	26.34	1.06	0.26	4.95
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	60	24.45	0.93	0.24	5.06
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		842.18	31.38	27.53	121.08
Nädala keskmine:		834.51	30.38	26.86	119.94
10 päeva keskmine:		843.78	29.35	28.20	120.23

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.