

## Koolilõuna nädalamenüü 06.01 - 10.01.2020

### Viimsi Gümnaasium

| Esmaspäev  | Kogus, g | Kcal   | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Aloo palak (spinati - kartulikarri) (Vegan)        | 250      | 162.33 | 5.11      | 3.02      | 30.26          |
| Aurutatud brokoli ja lillkapsas                    | 50       | 14.44  | 1.28      | 0.15      | 2.74           |
| Hiinakapsasalat tilliga                            | 50       | 23.93  | 0.57      | 1.86      | 1.56           |
| Peet, porgand, porru, paprika                      | 50       | 16.29  | 0.71      | 0.15      | 3.41           |
| Kastmevalik salatitele                             | 15       | 84.41  | 0.15      | 9.09      | 0.70           |
| 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)                       | 75       | 220.17 | 6.41      | 3.21      | 39.99          |
| Õun ja kurgi snäkid                                | 150      | 51.45  | 0.42      | 0.46      | 12.51          |
| Kokku  |          | 682.27 | 20.51     | 24.01     | 99.96          |

| Teisipäev  | Kogus, g | Kcal   | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Köögiviljaborš (lihata)                            | 250      | 157.82 | 2.33      | 7.80      | 20.16          |
| Hapukoor, R 20 %                                   | 20       | 40.80  | 0.56      | 4.00      | 0.72           |
| 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)                       | 50       | 146.78 | 4.27      | 2.14      | 26.66          |
| Mandariin ja porgandi snäkid                       | 150      | 48.23  | 1.28      | 0.38      | 11.10          |
| Kokku  |          | 646.81 | 16.77     | 21.23     | 98.43          |

| Kolmapäev  | Kogus, g | Kcal   | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Lillkapsa - läätsepilaff (Vegan)                   | 250      | 320.84 | 14.09     | 4.61      | 57.35          |
| Valge kaste maitserohelisega                       | 50       | 41.74  | 0.95      | 3.02      | 2.83           |
| Aurutatud hernes, mais                             | 50       | 42.25  | 2.06      | 0.30      | 8.58           |
| Porgandi ja kaalikasalat                           | 50       | 17.42  | 0.50      | 0.18      | 4.08           |
| Peet, hapukapsas, tomat, oad                       | 50       | 13.86  | 0.64      | 0.09      | 2.84           |
| Kastmevalik salatitele                             | 20       | 112.55 | 0.20      | 12.13     | 0.94           |
| Seemnesegu   | 5        | 27.49  | 1.14      | 2.19      | 1.24           |
| Ingveritee sidruniga                               | 150      | 24.20  | 0.08      | 0.03      | 5.88           |
| Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 % | kuni 250 |        |           |           |                |
| Leivatoodete valik (5 sorti)                       | 15       | 44.03  | 1.28      | 0.64      | 8.00           |
| Õun ja redise snäkid                               | 150      | 53.07  | 0.54      | 0.46      | 12.93          |
| Kokku  |          | 697.46 | 21.47     | 23.64     | 104.67         |

| Neljapäev                     | Kogus, g | Kcal   | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|-------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Kartulipüreesupp seentega     | 250      | 164.77 | 3.49      | 9.07      | 18.42          |
| Kirsitarretis                 | 120      | 191.37 | 4.29      | 2.80      | 37.10          |
| Vahukoor                      | 20       | 79.50  | 4.50      | 3.75      | 7.20           |
| Leivatoodete valik (5 sorti)  | 55       | 161.46 | 4.70      | 2.35      | 29.33          |
| Apelsin ja valge kapsa snäkid | 150      | 50.25  | 1.65      | 0.23      | 11.70          |
| Kokku                         |          | 647.35 | 18.63     | 18.20     | 103.75         |

| Reede  | Kogus, g | Kcal   | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Ühlepajatoit lihata                                | 250      | 175.34 | 3.14      | 8.02      | 24.87          |
| Aurutatud rohelised herned                         | 50       | 35.10  | 2.60      | 0.20      | 6.80           |
| Peedisalat jogurtiga                               | 50       | 21.95  | 0.88      | 0.22      | 4.13           |
| Hiina kapsas, kurk, mais, porgand                  | 50       | 20.38  | 0.78      | 0.20      | 4.21           |
| 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)                       | 60       | 176.14 | 5.13      | 2.57      | 31.99          |
| Pirn ja tomati snäkid                              | 150      | 45.83  | 0.83      | 0.46      | 10.73          |
| Kokku  |          | 676.27 | 19.50     | 23.65     | 100.70         |

|                    |        |       |       |        |
|--------------------|--------|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine:   | 670.03 | 19.38 | 22.15 | 101.50 |
| 10 päeva keskmine: | 689.50 | 19.44 | 23.33 | 99.67  |

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.