

## Koolilõuna nädalamenüü 17.02 - 21.02.2020

### Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	113.10	8.52	6.55	5.45
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud riis	60	77.63	1.51	0.65	16.38
Hapukapsasalat	60	26.03	0.63	1.03	3.67
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	18.82	0.77	0.73	4.28
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Puuvilja mahlajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja kurgi snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		795.53	26.46	24.53	122.11

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene lõhesupp	300	210.38	11.80	9.43	21.03
Riisipuder	100	143.40	6.59	2.33	23.58
Mahlakissell	50	56.86	0.11	0.00	13.94
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Õun ja lillkapsa snäkid	150	42.00	1.80	0.23	9.53
Kokku		766.38	31.75	19.16	117.57

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunikaste ürtidega	150	92.10	12.34	4.52	0.55
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30.02	0.57	1.89	3.34
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud makaron	60	75.22	2.30	1.56	13.12
Peedisalat valge redisega	60	30.66	0.83	1.30	4.13
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Banaan ja kõrvitsa snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		810.70	29.28	34.33	99.56

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp sealihaga	300	322.05	15.89	15.50	32.50
Vastlakukkel vahukoorega	60	193.20	3.61	8.94	24.06
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	234.85	6.84	3.42	42.66
Õun ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		853.37	27.98	28.38	123.22

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanapasta	300	477.25	25.54	10.64	69.03
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Porgandisalat jõhvikatega	60	43.97	0.52	2.95	4.64
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13.38	0.72	0.11	2.63
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Hibiskuse tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja kapsa snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		880.69	36.24	26.37	129.79

Nädala keskmine:	821.34	30.34	26.55	118.45
10 päeva keskmine:	817.73	28.45	27.60	116.99

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.