

## Koolilõuna nädalamenüü 10.02 - 14.02.2020

### Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögivilja - läätsegujašš	150	205.13	7.68	8.11	23.30
Aurutatud rohelised herned	50	35.10	2.60	0.20	6.80
Keedetud riis	50	62.68	1.92	1.30	10.94
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Hiiinakapsasalat tilliga	50	19.14	0.81	1.15	1.65
Jääsalat, porgand, redis, hernes	50	16.99	1.04	0.14	3.48
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	35	102.75	2.99	1.50	18.66
Pirn ja kurgi snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		642.63	21.50	22.01	92.27

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljasupp valgete ubadega	250	163.97	3.07	7.87	21.15
Piimakisell	150	117.77	0.26	0.03	28.95
Aedmarjamoos	25	88.30	0.63	8.75	1.75
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Õun ja nuikapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		673.53	14.22	23.38	102.61

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	250	372.14	15.95	15.58	43.78
Külm jogurtikaste	50	41.74	0.95	3.02	2.83
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
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	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Pirn ja kaalika snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		709.83	25.27	27.87	95.28

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Seljanka lihata	250	187.69	2.35	10.07	22.73
Hapukoor, R 20 %	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Mannavaht	100	125.16	1.18	0.43	29.32
Pria piimatooted	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
Kokku		654.21	15.04	21.19	102.02

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine bulgur köögiviljadega	250	426.26	8.78	13.59	65.57
Aurutatud mais ja roheline uba	50	27.54	0.62	1.18	4.44
Peedisalat õliga	50	31.41	0.84	1.10	4.57
Porgand, 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
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Mandariin ja redise snäkid	150	34.73	1.28	0.15	7.95
Kokku		735.09	16.01	22.72	116.88

Nädala keskmine:	683.06	18.41	23.43	101.81
10 päeva keskmine:	678.78	18.64	23.35	101.29

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viimsi.gymnaasiu@daily.ee

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevase ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.