

## Koolilõuna nädalamenüü 17.02 - 21.02.2020

### Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Baklažaanihautis köögiviljadega	150	106.51	1.64	7.79	8.90
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Hapukapsasalat	50	21.69	0.52	0.86	3.06
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	15.69	0.64	0.61	3.56
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Pirn ja kurgi snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		651.41	18.43	22.04	100.56

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp	250	120.68	3.44	4.73	17.33
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
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)	55	161.46	4.70	2.35	29.33
Oun ja lillkapsa snäkid	150	42.00	1.80	0.23	9.53
Kokku		646.77	22.74	13.70	109.20

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	250	146.75	8.94	3.41	20.72
Ahjukõrvitsakuubikud	50	25.02	0.47	1.57	2.79
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud makaron	50	62.68	1.92	1.30	10.94
Peedisalat valge redisega	50	25.55	0.70	1.08	3.44
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
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)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Banaan ja kõrvitsa snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		671.43	21.88	23.92	96.14

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hernesupp lihata	250	211.74	5.90	9.46	28.11
Vastlakukkel vahukoorega	60	193.20	3.61	8.94	24.06
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	35	102.75	2.99	1.50	18.66
Oun ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		689.86	18.77	24.17	101.68

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kõrvitsapasta muskaatpähkliga	250	297.50	6.28	13.96	37.54
Aurutatud brokoli	50	15.35	1.53	0.17	2.68
Porgandisalat jõhvikatega	50	36.65	0.44	2.46	3.87
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	50	11.15	0.60	0.09	2.19
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Hibiskuse tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
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		656.53	16.42	26.12	95.42

Nädala keskmine:	663.20	19.65	21.99	100.60
10 päeva keskmine:	673.13	19.03	22.71	101.21

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