

## Koolilõuna nädalamenüü 02.03 - 06.03.2020

### Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kanastrooganov	150	158.71	12.11	8.61	8.50
Aurutatud porgand, hernes	60	31.17	1.86	0.24	6.39
Keedetud makaronid	60	95.81	2.50	1.76	17.16
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Kapsasalat 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	15	84.41	0.15	9.09	0.70
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)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja kurgi snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		842.21	30.57	29.69	116.83

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Köögiviljapüreesupp sealihaga	300	228.61	11.99	9.16	25.91
Sepikukuubikud	10	20.40	0.28	2.00	0.36
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	186.11	5.58	4.71	31.31
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Õun ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		835.68	31.44	24.21	125.23

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Pikkpoiss veiselihast köögiviljadega	60	95.54	9.04	3.85	6.44
Piimakaste	60	52.01	1.20	3.80	3.46
Aurutatud brokoli	60	18.42	1.84	0.20	3.21
Kartulipuder	60	82.33	1.75	2.83	12.77
Keedetud riis	60	78.96	2.08	0.23	16.32
Porgandisalat	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
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 kaalika snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		834.20	27.49	26.73	123.28

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Koorene kalasupp	300	172.52	6.95	10.21	13.93
Jogurtitarretis mangotükkidega	150	215.37	5.07	7.13	32.18
Marja toormoos	30	19.44	0.16	0.02	4.51
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
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		800.68	26.14	25.17	117.15

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Sealihapilaff	300	525.98	20.61	17.79	71.61
Aurutatud uba	60	30.02	0.57	1.89	3.34
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	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Roheline tee	180	29.16	0.00	0.00	7.19
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	30	88.07	2.56	1.28	16.00
Õun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		832.72	27.45	27.13	122.55

Nädala keskmine:	829.10	28.62	26.59	121.01
10 päeva keskmine:	825.22	29.48	26.57	119.73

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.