

## Koolilõuna nädalamenüü 09.03 - 13.03.2020

### Viimsi Gümnaasium

| Esmaspäev                        | Kogus, g | Kcal   | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|----------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Suvikõrvitsa ja oa hautis        | 150      | 79.92  | 1.89      | 4.92      | 8.33           |
| Rõstitud punane peet ürtidega    | 50       | 30.40  | 0.96      | 0.62      | 5.26           |
| Keedetud tatar                   | 50       | 59.62  | 2.08      | 0.70      | 11.60          |
| Keedetud riis                    | 50       | 65.80  | 1.73      | 0.19      | 13.60          |
| Kaalikasalat                     | 50       | 15.89  | 0.32      | 1.04      | 1.62           |
| 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           |
| Õunamahlajook                    | 150      | 57.60  | 0.11      | 0.11      | 14.04          |
| Pria piimatooted                 | 150      | 78.90  | 4.62      | 3.75      | 6.84           |
| Leivatoodete valik (5 sorti)     | 40       | 117.43 | 3.42      | 1.71      | 21.33          |
| Pirn ja kapsa snäkid             | 150      | 51.23  | 1.50      | 0.45      | 12.00          |
| Kokku                            |          | 657.52 | 18.91     | 21.89     | 99.80          |

| Teisipäev                    | Kogus, g | Kcal   | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Köögiviljasupp lihata        | 250      | 141.24 | 2.08      | 9.13      | 14.58          |
| Puuviljasalat                | 150      | 62.63  | 0.74      | 0.52      | 15.27          |
| Vahukoor                     | 20       | 70.64  | 0.50      | 7.00      | 1.40           |
| Pria piimatooted             | 150      | 78.90  | 4.62      | 3.75      | 6.84           |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 80       | 234.85 | 6.84      | 3.42      | 42.66          |
| Melon ja nuikapsa snäkid     | 150      | 48.45  | 0.53      | 0.42      | 11.93          |
| Kokku                        |          | 636.72 | 15.30     | 24.24     | 92.66          |

| Kolmapäev                                   | Kogus, g | Kcal   | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Läätsed tomati ja karriga                   | 150      | 130.87 | 10.09     | 0.69      | 21.47          |
| Küpsetatud kaalikapulgad                    | 50       | 27.54  | 0.62      | 1.18      | 4.44           |
| Keedetud kartulid                           | 50       | 52.01  | 1.33      | 0.07      | 11.83          |
| Keedetud riis                               | 50       | 63.62  | 1.56      | 0.53      | 13.39          |
| Porgandi - lillkapsasalat                   | 50       | 33.74  | 0.52      | 2.18      | 3.66           |
| Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu | 50       | 22.26  | 0.88      | 0.65      | 4.83           |
| Kastmevalik salatitele                      | 15       | 84.41  | 0.15      | 9.09      | 0.70           |
| 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)                | 50       | 146.78 | 4.27      | 2.14      | 26.66          |
| Õun ja kurgi snäkid                         | 150      | 39.90  | 0.98      | 0.53      | 8.63           |
| Kokku                                       |          | 646.85 | 21.54     | 19.24     | 101.34         |

| Neljapäev                      | Kogus, g | Kcal   | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|--------------------------------|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Aedviljapüreesupp sulajuustuga | 250      | 125.28 | 5.45      | 4.98      | 15.76          |
| Karamellkissell                | 150      | 264.57 | 2.34      | 1.88      | 58.97          |
| Marjapüree                     | 20       | 11.69  | 0.07      | 0.13      | 2.85           |
| Pria piimatooted               | 150      | 78.90  | 4.62      | 3.75      | 6.84           |
| Leivatoodete valik (5 sorti)   | 40       | 117.43 | 3.42      | 1.71      | 21.33          |
| Melon ja porgandi snäkid       | 150      | 45.53  | 1.20      | 0.38      | 10.43          |
| Kokku                          |          | 643.39 | 17.10     | 12.82     | 116.18         |

| Reede   | Kogus, g | Kcal   | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g |
|---|----------|--------|-----------|-----------|----------------|
| Kuskuss köögiviljadega                          | 250      | 346.72 | 8.69      | 14.07     | 48.12          |
| Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värsket tilliga | 50       | 18.20  | 1.06      | 0.54      | 3.05           |
| Valge redise - hapukoosesalat                   | 50       | 22.26  | 0.65      | 1.55      | 1.81           |
| Valge peakapsas, peet, sibul, porgand           | 50       | 16.13  | 0.61      | 0.13      | 3.48           |
| Kastmevalik salatitele                          | 5        | 28.14  | 0.05      | 3.03      | 0.24           |
| 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          |
| Õun ja kaalika snäkid                           | 150      | 54.60  | 1.05      | 0.53      | 13.43          |
| Kokku   |          | 663.17 | 17.63     | 24.30     | 98.73          |

|                    |        |       |       |        |
|--------------------|--------|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine:   | 649.53 | 18.10 | 20.50 | 101.74 |
| 10 päeva keskmine: | 661.85 | 19.36 | 21.36 | 101.21 |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [ljubov.kaho@balticrest.com](mailto:ljubov.kaho@balticrest.com)

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.