

## Koolilõuna nädalamenüü 14-18.09.2020

### Viimsi Gümnaasium

| <b>Esmaspäev</b>               | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Seene-aedvilja panniroog       | 150             | 73.78       | 2.44             | 3.63             | 9.51                  |
| Aurutatud porgand              | 60              | 33.05       | 0.74             | 1.42             | 5.33                  |
| Keedetud kurkumiriis           | 60              | 81.77       | 1.62             | 0.69             | 17.22                 |
| Keedetud tatar                 | 60              | 71.54       | 2.50             | 0.84             | 13.92                 |
| Porgandi - porrulaugusalat     | 60              | 30.27       | 0.66             | 1.43             | 4.40                  |
| Hiinakapsas, kurk, redis, peet | 60              | 13.38       | 0.72             | 0.11             | 2.63                  |
| Kastmevalik salatitele         | 15              | 84.41       | 0.15             | 9.09             | 0.70                  |
| Seemnesegu                     | 10              | 54.98       | 2.28             | 4.37             | 2.48                  |
| Hibiskuse tee                  | 180             | 21.87       | 0.00             | 0.00             | 5.39                  |
| Pria piimatooted               | 150             | 78.60       | 4.74             | 3.75             | 6.63                  |
| Leivatoodete valik (5 sorti)   | 80              | 234.85      | 6.84             | 3.42             | 42.66                 |
| Ploomi ja kurgi snäkid         | 150             | 48.53       | 1.73             | 0.60             | 10.50                 |
| Kokku                          |                 | 827.03      | 24.41            | 29.35            | 121.36                |

| <b>Teisipäev</b>               | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Aedviljapüreesupp sulajuustuga | 300             | 150.33      | 6.54             | 5.98             | 18.92                 |
| Marjakisell                    | 150             | 93.62       | 0.11             | 10.07            | 1.07                  |
| Vahukoor                       | 20              | 186.16      | 2.52             | 0.66             | 43.87                 |
| Pria piimatooded               | 250             | 131.00      | 7.90             | 6.25             | 11.05                 |
| Leivatoodete valik (5 sorti)   | 60              | 176.14      | 5.13             | 2.57             | 31.99                 |
| Ploomi ja lillkapsa snäkid     | 150             | 48.53       | 1.73             | 0.60             | 10.50                 |
| Kokku                          |                 | 785.77      | 23.92            | 26.13            | 117.40                |

| <b>Kolmapäev</b>                           | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Köögivilja - läätsegljašš                  | 150             | 205.13      | 7.68             | 8.11             | 23.30                 |
| Aurutatud brokoli                          | 60              | 18.42       | 1.84             | 0.20             | 3.21                  |
| Keedetud kartul                            | 60              | 82.33       | 1.75             | 2.83             | 12.77                 |
| Keedetud riis                              | 60              | 72.92       | 1.32             | 1.00             | 13.73                 |
| Peedisalat                                 | 60              | 36.30       | 0.88             | 1.34             | 5.52                  |
| Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes | 60              | 23.76       | 1.25             | 0.20             | 5.10                  |
| 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)               | 75              | 220.17      | 6.41             | 3.21             | 39.99                 |
| Õun ja paprika snäkid                      | 150             | 46.28       | 0.75             | 0.35             | 11.40                 |
| Kokku                                      |                 | 820.63      | 23.28            | 28.67            | 117.83                |

| <b>Neljapäev</b>             | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|------------------------------|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Köögiviljaborš (lihata)      | 300             | 189.38      | 2.79             | 9.36             | 24.20                 |
| Hapukoor, R 20 %             | 30              | 61.20       | 0.84             | 6.00             | 1.08                  |
| Kakao - jogurtidessert       | 120             | 156.20      | 6.60             | 3.68             | 23.44                 |
| Aedmaasikamoos               | 10              | 18.10       | 0.04             | 0.00             | 4.50                  |
| Pria piimatooted             | 150             | 78.60       | 4.74             | 3.75             | 6.63                  |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 70              | 205.49      | 5.98             | 2.99             | 37.32                 |
| Banaan ja porgandi snäkid    | 150             | 103.28      | 1.65             | 0.53             | 24.00                 |
| Kokku                        |                 | 812.25      | 22.64            | 26.31            | 121.16                |

| <b>Reede</b>                               | <b>Kogus, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Valgud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Süsivesikud, g</b> |
|--|-----------------|-------------|------------------|------------------|-----------------------|
| Pasta köögiviljadega                       | 300             | 420.92      | 11.69            | 12.34            | 65.65                 |
| Tomatikaste                                | 60              | 33.33       | 0.81             | 1.00             | 5.58                  |
| Aurutatud hernes, mais                     | 60              | 50.70       | 2.47             | 0.35             | 10.29                 |
| Kapsasalat värskel kurgiga                 | 60              | 26.61       | 0.64             | 1.61             | 2.97                  |
| 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                                 | 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)               | 50              | 146.78      | 4.27             | 2.14             | 26.66                 |
| Õun ja kaalika snäkid                      | 150             | 53.18       | 0.90             | 0.50             | 12.90                 |
| Kokku                                      |                 | 880.75      | 23.14            | 26.92            | 141.35                |

|                    |        |       |       |        |
|--------------------|--------|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine:   | 825.29 | 23.48 | 27.48 | 123.82 |
| 10 päeva keskmine: | 817.08 | 23.54 | 26.14 | 124.77 |

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 koolipäeva ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.