

## Koolilõuna nädalamenüü 25.01 - 29.01.2021

### Viimsi Gümnaasium

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Oapilaff	300	426.38	10.44	11.80	67.67
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Porgandisalat	60	44.12	0.73	2.64	5.19
Redis, kurk, peet, mais	60	25.17	0.93	0.18	5.25
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Õunamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.85	5.17	2.50	31.30
Pirn ja kurgi snäkid	150	51.23	1.50	0.45	12.00
Kokku		893.28	21.37	26.02	144.57

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Aedviljapüreesupp sulajuustuga	300	150.33	6.54	5.98	18.92
Teraviljajavaht	150	229.52	9.53	11.82	21.46
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	231.80	6.89	3.34	41.73
Banaan ja kaalika snäkid	150	100.95	1.65	0.45	23.70
Kokku		791.21	29.35	25.34	112.44

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Läätsed tomati ja karriga	150	177.23	10.09	5.93	21.47
Röstitud punane peet ürtidega	60	36.47	1.16	0.75	6.31
Keedetud riis	60	76.35	1.87	0.64	16.07
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Hapukapsasalat	60	26.03	0.63	1.03	3.67
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	23.76	1.25	0.20	5.10
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
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)	80	231.80	6.89	3.34	41.73
Mandariin ja redise snäkid	150	34.73	1.28	0.15	7.95
Kokku		864.16	27.54	29.63	124.54

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Juurviljapüreesupp	300	228.99	4.00	15.51	20.74
Röstitud sepikukuubikud	10	40.16	1.21	0.44	7.40
Mahlatarretis	150	164.78	3.63	0.00	37.15
Vahukoor	20	70.64	0.50	7.00	1.40
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.83	6.03	2.92	36.51
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		841.49	21.01	30.19	123.04

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kikerherne - bataadipajaroog	150	129.76	3.89	1.52	25.07
Ahju-porgand	60	30.50	0.70	1.08	5.24
Keedetud kartulid	60	62.41	1.60	0.08	14.20
Keedetud riis	60	72.92	1.32	1.00	13.73
Valge redise salat maitserohelisega	60	22.75	0.61	1.57	2.08
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	18.81	0.75	0.24	4.20
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Soe piparmündi - marjajook	180	42.88	0.30	0.11	10.86
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.83	6.03	2.92	36.51
Pirn ja punase kapsa snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		812.73	21.98	23.92	130.00

Nädala keskmine:	840.57	24.25	27.02	126.92
10 päeva keskmine:	828.76	22.91	26.40	126.85

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.