

## Koolilõuna nädalamenüü 15-19.02.2021

## Eesti päevad

## Viimsi Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
<i>Hautatud hapukapsad ubadega</i>	150	124.77	3.14	5.61	14.41
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Kedetud kartul	60	77.66	1.71	1.64	14.47
Hapukapsasalat	60	26.03	0.63	1.03	3.67
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	18.82	0.77	0.73	4.28
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Hibiskuse tee	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275.26	8.18	3.96	49.55
Pirn ja kurgi snäkid	150	46.65	0.90	0.38	11.55
Kokku		794.16	20.33	25.53	123.80

<b>Teisipäev</b>	<b>Vastlapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
<i>Hernesupp lihata</i>		300	267.34	7.08	12.85	33.74
<i>Vastlakukkel vahukoorega</i>		60	195.50	3.53	9.95	23.13
Pria piimatooted		kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)		80	231.80	6.89	3.34	41.73
Banaan ja porgandi snäkid		150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku			797.91	19.15	26.66	122.59

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186.49	8.94	7.91	20.72
<i>Küpsetatud kaalikapulgad</i>	60	33.05	0.74	1.42	5.33
<i>Mulgipuder ehk poolvillane puder</i>	60	65.11	1.26	2.70	9.37
Keedetud riis	60	75.22	2.30	1.56	13.12
Peedisalat valge redisega	60	30.66	0.83	1.30	4.13
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	60	22.17	1.22	0.17	4.73
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)	95	275.26	8.18	3.96	49.55
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		849.56	25.63	30.79	121.14

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Köögiviljapüreesupp	300	144.82	4.13	5.67	20.79
Maitserohelise - õlikaste	10	62.41	0.08	6.71	0.71
Piimakissell moosiga	150/20	226.41	4.59	3.84	42.33
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	260.78	7.75	3.75	46.95
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	42.00	1.80	0.23	9.53
Kokku		815.01	23.09	23.95	126.93

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
<i>Kruubipuder seentega</i>	300	403.13	9.22	13.22	65.43
<i>Rõstitud punane peet ürtidega</i>	60	36.47	1.16	0.75	6.31
Porgandisalat jõhvikatega	60	43.97	0.52	2.95	4.64
Hiinakapsas, kurk, redis, kõrvits	60	9.93	0.60	0.09	2.04
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Puuvilja mahlajook	180	46.65	0.35	0.00	11.31
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	144.88	4.31	2.08	26.08
Õun ja kõrvitsa snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		865.16	23.34	29.72	135.12

Nädala keskmine:	824.36	22.31	27.33	125.92
10 päeva keskmine:	828.64	23.10	28.34	123.31

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.