

## Koolilõuna nädalamenüü 17-21.05.2021

### 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 porgandikuubikud	60	33.05	0.74	1.42	5.33
Keedetud riis	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	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
Mahlajook	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
Õun ja lillkapsa snäkid	150	46.58	1.35	0.42	10.88
Kokku		825.08	24.03	29.17	121.74

<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
Sepikukuubikud	15	93.62	0.11	10.07	1.07
Rabarberi-rukkivaht	150	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
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		776.62	22.94	25.90	116.42

<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
Kartulipuder	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 värske 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:	823.07	23.21	27.40	123.70
10 päeva keskmine:	815.92	23.38	26.08	124.80

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.