

## Koolilõuna nädalamenüü 10.05 - 15.05.2021

### Viimsi Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Oa- ja aedviljahautis	150	101.74	3.92	4.92	9.85
Aurutatud rohelised oad	60	19.66	1.22	0.07	4.61
Keedetud tatar	60	71.54	2.50	0.84	13.92
Keedetud riis köögiviljadega	60	76.35	1.87	0.64	16.07
Porgandisalat	60	26.71	0.78	1.86	2.17
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19.35	0.74	0.15	4.17
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Ounamahlajook	180	69.12	0.13	0.13	16.85
Pria piimatooted	150	78.60	4.74	3.75	6.63
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		835.06	24.23	27.15	126.97

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Koorene köögiviljasupp	300	111.52	2.48	4.81	15.56
Marjane sepikuvorm	120	289.27	7.17	3.14	58.72
Pria piimatooted	250	131.00	7.90	6.25	11.05
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Oun ja kapsa snäkid	150	48.45	0.53	0.42	11.93
Kokku		785.73	24.06	17.61	134.58

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Lillkapsa - läätsepilaff	300	394.61	16.50	5.49	71.22
Aurutatud mais	60	59.28	1.81	0.47	12.42
Porgandi - kapsasalat	60	40.48	0.63	2.61	4.39
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	16.64	0.77	0.11	3.41
Kastmevalik salatitele	20	112.55	0.20	12.13	0.94
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
Mahlajook	180	21.87	0.00	0.00	5.39
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	40	117.43	3.42	1.71	21.33
Pirn ja kurgi snäkid	150	39.38	0.75	0.38	9.53
Kokku		829.71	25.21	25.07	129.86

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Brokolipüreesupp	300	222.23	5.46	13.32	22.42
Rõstitud sepikukuubikud	10	43.47	1.48	0.32	8.66
Leivasupp rosinatega	150	156.60	4.79	5.06	22.92
Vahukoor	20	24.97	0.09	0.01	6.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	293.56	8.54	4.28	53.32
Melon ja porgandi snäkid	150	45.53	1.20	0.38	10.43
Kokku		786.35	21.57	23.35	123.75

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>
Ühepäjatoit kikerhernestega	300	258.04	6.31	12.14	31.91
Aurutatud rohelised herned	60	42.12	3.12	0.24	8.16
Peedisalat	60	25.80	0.96	0.12	5.22
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	60	24.45	0.93	0.24	5.06
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	10	54.98	2.28	4.37	2.48
Maitsevesi	180	3.43	0.13	0.17	0.86
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	264.21	7.69	3.85	47.99
Pirn ja tomati snäkid	150	49.58	1.13	0.45	12.00
Kokku		807.02	22.69	30.66	114.38

Nädala keskmine:	808.77	23.55	24.77	125.91
10 päeva keskmine:	815.70	23.81	25.33	126.15

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.