

## Koolilõuna nädalamenüü 20.09 - 24.09.2021

### Viimsi Gümnaasium

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Koorene kalkunikaste	150	144	9.41	7.96	9.31	1,2
Aurutatud brokoli ja rohelised oad	60	17	1.43	0.13	3.52	
Keedetud kartul	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	72	2.50	0.84	13.92	
Porgandisalat jõhvikatega	60	17	0.60	0.16	3.77	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	44	0.12	0.05	10.48	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
<b>Kokku</b>		<b>842</b>	<b>27.11</b>	<b>29.54</b>	<b>120.80</b>	

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Veisehakklihasupp läätsedega	300	285	16.38	16.55	18.66	
Puuviljasalat	150	63	0.74	0.52	15.27	
Vaniljekaste	50	61	1.50	1.25	10.77	2
Pria piimatooted	150	79	4.62	3.75	6.84	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
<b>Kokku</b>		<b>804</b>	<b>31.89</b>	<b>26.39</b>	<b>111.69</b>	

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Sinepine sealihakaste	150	112	12.15	6.75	0.89	10
Ahju-porgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud tatar	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsa - peedisalat	60	33	0.72	1.32	4.51	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
<b>Kokku</b>		<b>847</b>	<b>31.77</b>	<b>30.31</b>	<b>114.71</b>	

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Selge kalasupp	300	186	10.97	7.98	18.56	4
Marjatarretis	150	160	3.83	0.02	35.71	
Vahukoor	30	106	0.75	10.50	2.10	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
<b>Kokku</b>		<b>854</b>	<b>29.59</b>	<b>26.66</b>	<b>123.43</b>	

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Aurutatud mais	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud riis	60	73	1.32	1.00	13.73	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.19	
Redis, kurk, peet, hiinakapsas	60	25	0.93	0.18	5.25	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
<b>Kokku</b>		<b>866</b>	<b>29.50</b>	<b>34.10</b>	<b>116.17</b>	

Nädala keskmine:	843	29.97	29.40	117.36
10 päeva keskmine:	832	29.33	28.19	117.66

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.

Kool

Koolisöökla juhataja