

## Koolilõuna nädalamenüü

### Viimsi Gümnaasium

<b>esmaspäev, 18.oktoober</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Kalkunikaste ürtidega	150	154	9.11	10.11	7.02	1,2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud riis	60	76	1.87	0.64	16.07	
Porgandi - kapsasalat	60	35	0.60	2.30	3.61	
Peet, tomat, porru, jõhvikad	60	20	0.83	0.18	4.00	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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	39	0.75	0.38	9.52	
<b>Kokku :</b>		<b>857</b>	<b>26.04</b>	<b>30.52</b>	<b>121.36</b>	

<b>teisipäev, 19.oktoober</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Värskekapsasupp sealihaga	300	274	16.60	16.38	16.28	
Maasika-jogurtidessert	150	349	3.63	17.64	43.60	2
Pria piimatooted	Kuni 250					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>940</b>	<b>28.88</b>	<b>38.34</b>	<b>120.03</b>	

<b>kolmapäev, 20.oktoober</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Tomatine hakklihakaste	150	107	10.81	4.46	6.20	1,3
Ahjuorgand	60	31	0.70	1.08	5.24	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Hapukapsasalat	60	48	0.84	3.10	4.43	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, herr	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	Kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
<b>Kokku :</b>		<b>816</b>	<b>29.23</b>	<b>28.52</b>	<b>113.74</b>	

<b>neljapäev, 21.oktoober</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Koorene lõhesupp	300	210	11.80	9.43	21.03	2,4
Kakao-kohupiimakreem	130	179	16.42	1.48	24.32	2
Aedmarjamoos	30	66	0	0	16.50	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
<b>Kokku :</b>		<b>846</b>	<b>42.21</b>	<b>18.86</b>	<b>127.43</b>	

<b>reede, 22.oktoober</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Valgud ,g</b>	<b>Rasvad,g</b>	<b>Süsivesikud,g</b>	<b>Allergeen</b>
Uhepajatoit kanaga	300	240	15.65	9.57	25.10	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Peedisalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Hiinakapsas, kurk, mais, valge redis	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
<b>Kokku :</b>		<b>848</b>	<b>32.35</b>	<b>32.79</b>	<b>109.87</b>	

<b>Nädala keskmine :</b>	861	31.74	29.81	118.49
<b>10 päeva keskmine :</b>	848	30.18	28.70	119.27

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.