

## Koolilõuna nädalamenüü 18.10-22.10.2021

### Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikerherne - porgandikarri	150	147	4.23	7.52	15.48	
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	
Kokku :	850	21.16	27.93	129.82		

teisipäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp	300	151	2.63	7.83	19.10	
Maasika-jogurtidessert	150	349	3.63	17.64	43.60	2
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
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	895	19.65	33.54	129.48		

kolmapäev, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9
Ahju-porgand	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, hernes	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	
Kokku :	798	27.47	23.64	121.89		

neljapäev, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kartuli - läätse- ja karriga	300	378	20.85	10.34	51.31	
Kakao-kohupiimakreem	130	179	16.42	1.48	24.32	2
Aedmarjamoos	30	66	0	0	16.50	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	877	44.80	15.19	140.64		

reede, 22.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit kikerhernestega	300	258	6.31	12.14	31.91	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Peedisaalat	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)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :	851	22.58	35.15	114.08		

Nädala keskmine :	854	27.13	27.09	127.18
10 päeva keskmine :	835	24.38	26.58	126.56

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.