

## Koolilõuna nädalamenüü 22.11-26.11.2021

### Viimsi gümnaasium

esmaspäev, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
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 tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Porgandi-porrusalat	60	17	0.60	0.16	3.77	
Peet, kaalikas, valge redis, 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	
Kokku :	842		27.11	29.54	120.80	

teisipäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
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	
Kokku :	804		31.89	26.39	111.69	

kolmapäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sinepine sealihakaste	150	112	12.15	6.75	0.89	1,2
Ahju-porgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Hapukapsa - peedisalat	60	33	0.72	1.32	4.51	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	60	22	1.22	0.16	4.72	
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	
Kokku :	845		31.74	30.27	114.33	

neljapäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
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	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Banaan ja kaalika snäkid	150	101	1.65	0.45	23.70	
Kokku :	814		24.95	22.70	127.02	

reede, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
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, jõhvikas	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
Õun ja punase kapsa snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	865		29.35	34.07	115.65	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>834</b>	<b>29.01</b>	<b>28.59</b>	<b>117.9</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>829</b>	<b>28.75</b>	<b>27.54</b>	<b>118.81</b>

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.