

## Lihavaba nädalamenüü

### Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja - läätsegujašš	150	205	7.68	8.11	23.30	
Aurutatud liilkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, kõrvits, tomat, varsseller	60	13	0.54	0.14	2.97	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	836	23.75	25.61	127.08		

teisipäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kaunviljapüreesupp	300	463	19.02	20.32	60.08	2
Mannavaht	120	277	5.62	4.58	51.81	1,2,3
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	35	101	3.01	1.46	18.26	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :	902	29.15	26.96	143.95		

kolmapäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kuskuss köögiviljadega	150	75	2.62	2.77	10.65	1,2,3
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19	1.22	0.22	3.92	
Kartuli - liilkapsapuder	60	52	1.42	2.36	6.68	2
Keedetud riis	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, porgand, porru, paprika	60	20	0.86	0.18	4.10	
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)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Pirn ja tomati snäkid	150	46	0.82	0.46	10.72	
Kokku :	812	20.20	33.16	111.42		

neljapäev, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kikerhernestega	300	199	3.99	9.71	24.87	
Mustsõstrakreem riisiga	130	248	2.33	12.20	31.30	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	807	19.60	29.22	116.23		

reede, 3.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Nuudliroog seesamiseemnetega	300	393	9.57	16.13	54.09	1,11,3,7
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Kõrvitsa - kaalikasalat	60	43	0.50	1.32	7.80	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	877	20.37	32.23	130.47		

Nädala keskmine :	847	22.61	29.44	125.83
10 päeva keskmine :	829	22.14	27.68	125.61

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viimsi.gymnaasium@daily.ee

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.