

## Koolilõuna nädalamenüü 22.11-26.11.2021

### Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsahautis	150	89	2.52	3.35	13.53	
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	10	55	2.28	4.37	2.48	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 :		815	21.36	27.11	126.26	

teisipäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - läätse supp	300	264	9.43	9.80	33.84	
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)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :		812	25.80	20.06	132.08	

kolmapäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8.939	7.905	20.717	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	15	84	0.15	9.09	0.70	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)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :		877	27.02	30.07	128.12	

neljapäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp lihata	300	151	2.63	7.83	19.10	
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 :		779	16.61	22.55	127.56	

reed, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli panniroog brokoliga	300	243	7.55	8.31	38.22	
Aurutatud mais	60	35	0.98	1.96	4.20	9
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	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
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		828	21.91	32.14	121.65	

Nädala keskmine :	822	22.54	26.39	127.13
10 päeva keskmine :	822	22.06	26.51	126.68

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.