

## Koolilõuna nädalamenüü

### Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 6.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.17	4.91	7.93	9
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedisalat õliga	60	38	1.01	1.32	5.48	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
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	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	792	792	20.60	26.04	123.77	

teisipäev, 7.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedvilja - sulajuustusupp	300	213	5.46	14.45	17.25	2,9
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Marja toormoos	30	19	0.16	0.02	4.51	
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
Õun ja kapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	794	794	22.22	25.77	118.86	

kolmapäev, 8.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljakarri kikerhernestega	150	111	3.71	6.05	11.79	1,7
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud bulgur	60	79	2.08	0.23	16.32	1
Kapsa-porgandi salat	60	33	0.72	1.39	5.21	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	27	1.06	0.78	5.79	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Apelsin ja salatilehe snäkid	150	40	1.27	0.15	9.22	
Kokku :	805	805	22.05	28.54	120.08	

neljapäev, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli - läätse supp	300	264	9.43	9.80	33.84	
Mõnus kohupiimakreem	150	241	6.89	7.59	36.57	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Õun ja porgandi snäkid	150	86	1.35	0.30	19.73	
Kokku :	794	794	23.70	20.61	126.65	

reede, 10.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja -nuudlivokk	300	234	7.34	7.86	28.32	1
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Peet, hapukapsas, tomat, oad	60	17	0.76	0.11	3.40	
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 :	834	834	26.15	32.82	106.10	

Nädala keskmine :	804	22.94	26.76	119.09
10 päeva keskmine :	826	22.78	28.10	122.46

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.