

## Koolilõuna nädalamenüü

### Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 31.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	175	9.75	11.92	7.72	1,2
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Keedetud kurkumiriis	60	82	1.62	0.69	17.22	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
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	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
Õun ja kurgi snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :		814	27.40	27.09	117.97	

teisipäev, 1.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hapukapsasupp sealihaga	300	252	19.28	10.09	21.54	1
Mustsõstrakreem riisiga	150	286	2.68	14.07	36.11	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		855	30.76	28.51	118.32	

kolmapäev, 2.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste	150	107	10.81	4.46	6.20	1,2
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	60	17	1.54	0.18	3.28	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Peet, porgand, porru, paprika	60	20	0.86	0.18	4.10	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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
Õuna ja tomati snäkid	150	44	0.68	0.43	10.20	
Kokku :		842	29.26	28.70	118.71	

neljapäev, 3.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalasupp tomatiga	300	177	12.93	9.51	10.72	4
Vanilje panna cotta	130	268	5.39	13.33	31.30	2
Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
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 :		831	31.69	30.16	108.08	

reede, 4.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - köögiviljaraguu	300	325	14.91	13.82	38.04	
Aurutatud rohelistes oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
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	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
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 :		838	27.84	27.95	123.65	

<b>Nädala keskmine :</b>	836	29.39	28.48	117.35
<b>10 päeva keskmine :</b>	838	28.05	28.97	118.18

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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.