

## Koolilõuna nädalamenüü

### Viimsi Gümnaasium

| esmaspäev, 14.veebruar                     | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Köögivilja - läätseguljašš                 | 150      | 205  | 7.68      | 8.11     | 23.30         |           |
| Aurutatud rohelised oad                    | 60       | 20   | 1.22      | 0.07     | 4.61          |           |
| Keedetud tatar                             | 60       | 72   | 2.50      | 0.84     | 13.92         |           |
| Keedetud riis                              | 60       | 78   | 1.71      | 1.64     | 14.47         |           |
| Hapukapsasalat                             | 60       | 26   | 0.63      | 1.03     | 3.67          |           |
| Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika | 60       | 19   | 0.77      | 0.73     | 4.28          |           |
| Kastmevalik salatitele                     | 15       | 84   | 0.15      | 9.09     | 0.70          | 10,2      |
| Seemnesegu                                 | 5        | 27   | 1.14      | 2.19     | 1.24          | 11        |
| Hibiskuse tee                              | 180      | 22   | 0         | 0        | 5.39          |           |
| Pria piimatooted                           | kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)               | 80       | 232  | 6.89      | 3.34     | 41.73         | 1,2,3,7   |
| Pirn ja kurgi snäkid                       | 150      | 47   | 0.90      | 0.38     | 11.55         |           |
| Kokku :                                    |          | 831  | 23.59     | 27.42    | 124.86        |           |

| teisipäev, 15.veebruar       | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Köögiviljasupp lihata        | 300      | 169  | 2.50      | 10.95    | 17.49         |           |
| Leivasupp                    | 100      | 183  | 2.84      | 9.42     | 21.27         | 1,2,3,7   |
| Vahukoor                     | 20       | 19   | 0.16      | 0.02     | 4.51          | 2         |
| Pria piimatooted             | 150      | 79   | 4.74      | 3.75     | 6.63          | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 85       | 246  | 7.32      | 3.54     | 44.34         | 1,2,3,7   |
| Banaan ja porgandi snäkid    | 150      | 103  | 1.65      | 0.52     | 24.00         |           |
| Kokku :                      |          | 800  | 19.21     | 28.20    | 118.24        |           |

| kolmapäev, 16.veebruar                    | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Täistera makaronid köögiviljadega         | 300      | 73   | 1.85      | 3.28     | 10.49         | 1,2,3,4   |
| Küpsetatud kaalikapulgad                  | 60       | 33   | 0.74      | 1.42     | 5.33          |           |
| Keedetud riis                             | 60       | 75   | 2.30      | 1.56     | 13.12         | 1         |
| Keedetud kartul                           | 60       | 82   | 1.75      | 2.83     | 12.77         |           |
| Peedisalat                                | 60       | 31   | 0.83      | 1.30     | 4.13          |           |
| Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes | 60       | 22   | 1.22      | 0.16     | 4.72          |           |
| 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                          | 150      | 79   | 4.74      | 3.75     | 6.63          | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)              | 95       | 275  | 8.18      | 3.96     | 49.55         | 1,2,3,7   |
| Õun ja paprika snäkid                     | 150      | 46   | 0.75      | 0.34     | 11.40         |           |
| Kokku :                                   |          | 804  | 23.73     | 27.02    | 120.71        |           |

| neljapäev, 17.veebruar       | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Köögiviljapüreesupp          | 300      | 189  | 2.79      | 9.36     | 24.20         | 2         |
| Sepikukuubikud               | 10       | 61   | 0.84      | 6.00     | 1.08          | 1,2,3,7   |
| Kakaokissell moosiga         | 150/20   | 272  | 5.51      | 4.60     | 50.79         | 2         |
| Pria piimatooted             | 150      | 79   | 4.74      | 3.75     | 6.63          | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 60       | 174  | 5.17      | 2.50     | 31.30         | 1,2,3,7   |
| Pirn ja kapsa snäkid         | 150      | 42   | 1.80      | 0.22     | 9.52          |           |
| Kokku :                      |          | 817  | 20.85     | 26.43    | 123.52        |           |

| reede, 18.veebruar                | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Baklažanihautis köögiviljadega    | 150      | 107  | 1.63      | 7.79     | 8.90          |           |
| Röstitud punane peet ürtidega     | 60       | 36   | 1.16      | 0.75     | 6.31          |           |
| Keedetud kartulid                 | 60       | 62   | 1.60      | 0.08     | 14.20         |           |
| Keedetud tatar                    | 60       | 72   | 2.50      | 0.84     | 13.92         |           |
| Porgandisalat jöhvikatega         | 60       | 44   | 0.52      | 2.95     | 4.64          |           |
| Hiinakapsas, kurk, redis, kõrvits | 60       | 10   | 0.60      | 0.09     | 2.04          |           |
| 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                  | 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 kõrvitsa snäkid            | 150      | 46   | 1.26      | 1.66     | 11.19         |           |
| Kokku :                           |          | 815  | 22.26     | 29.55    | 121.75        |           |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 813 | 21.93 | 27.72 | 121.82 |
| 10 päeva keskmine : | 813 | 21.68 | 27.14 | 123.00 |

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.