

## Koolilõuna nädalamenüü

### Viimsi Gümnaasim

esmaspäev, 21.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	186	8.94	7.91	20.72	2
Aurutatud rohelised oad	60	20	1.22	0.07	4.61	
Keedetud kartul	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kõrvitsasalat	60	28	0.38	0.72	5.48	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
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)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	828		23.54	28.10	124.00	

teisipäev, 22.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik lihata	300	190	4.74	3.81	36.62	1,9
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Rabarberi-rukkivaht	100	124	1.68	0.44	29.25	1
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 porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :	790		21.68	18.56	136.93	

kolmapäev, 23.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.17	4.91	7.93	9
Ahjuporgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Peedisalat	60	48	0.84	3.10	4.43	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Apelsin ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	801		24.36	27.03	117.43	

neljapäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp	300	120	2.49	5.54	16.07	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Maasikakreem riisiga	130	244	2.34	12.14	30.58	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	55	1.58	0.30	13.12	
Kokku :	791		18.90	25.30	121.92	

reede, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kõrvitsapasta muskaatpähkliga	300	357	7.54	16.75	45.04	1
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Redis, kurk, peet, mais	60	25	0.93	0.18	5.25	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188	5.60	2.71	33.91	1,2,3,7
Pirn ja kapsa snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	815		18.26	35.97	111.32	

<b>Nädala keskmine :</b>	805	21.35	26.99	122.32
<b>10 päeva keskmine :</b>	809	22.56	26.28	122.85

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.