

## Koolilõuna nädalamenüü

### Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 7.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	204	7.74	8.02	28.95	
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kaalikasalat jõhvikatega	60	21	0.53	0.21	4.98	
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
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	203	6.03	2.92	36.51	1,2,3,7
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :		803	23.44	26.17	125.22	

teisipäev, 8.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartulisupp seentega	300	146	2.85	6.41	20.27	
Kohupiim	75	183	6.89	8.45	19.46	1,2,3
Rosinakissell	75	74	0.23	0.04	17.98	
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
Apelsin ja kapsa snäkid	150	51	1.20	0.22	12.15	
Kokku :		807	24.09	22.83	126.04	

kolmapäev, 9.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Täisterapasta aedviljadega	300	466	12.70	17.88	61.04	1,3
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Porgandi - lillkapsasalat	60	40	0.63	2.61	4.39	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	60	27	1.06	0.78	5.79	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	174	5.17	2.50	31.30	1,2,3,7
Õun ja kurgi snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :		856	22.09	30.75	123.71	

neljapäev, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Peedisupp munaga	300	229	4.03	13.23	24.10	3
Mannavaht	150	186	5.58	4.70	31.31	1,2
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
Pirn ja porgandi snäkid	150	61	1.50	0.60	13.80	
Kokku :		815	23.60	26.03	122.79	

reede, 11.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ühepajatoit lihata	300	210	3.77	9.62	29.85	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Salatilehtede segu, redis, porgand, paprika	60	15	0.68	0.72	3.50	
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
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		796	22.56	27.81	120.65	

Nädala keskmine :	816	23.16	26.72	123.68
10 päeva keskmine :	814	22.88	27.25	122.12

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.