

## Koolilõuna nädalamenüü

### Viimsi Gümnaasium

Teemapäevad: Tähed taldrikus

| esmaspäev, 18.aprill               | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Maksastrooganov                    | 150      | 124   | 6.55      | 7.37     | 8.34          | 1,2       |
| Aurutatud brokoli ja rohelised oad | 60       | 17    | 1.43      | 0.13     | 3.52          |           |
| Keedetud tatar                     | 60       | 72    | 2.50      | 0.84     | 13.92         |           |
| Keedetud riis                      | 60       | 78    | 1.51      | 0.65     | 16.38         |           |
| Porgandisalat                      | 60       | 33    | 0.72      | 1.39     | 5.21          |           |
| Peet, tomat, porru, jõhvikad       | 60       | 20    | 0.83      | 0.18     | 4.00          |           |
| 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)       | 95       | 275   | 8.18      | 3.96     | 49.55         | 1,2,3,7   |
| Pirn ja kapsa snäkid               | 150      | 47    | 0.90      | 0.38     | 11.55         |           |
| Kokku :                            | 794      | 23.98 | 23.20     | 124.66   |               |           |

| teisipäev, 19.aprill         | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Borš kanaga (Shira)          | 300      | 263   | 9.35      | 18.00    | 17.04         |           |
| Hapukoor, R 20 %             | 20       | 41    | 0.56      | 4.00     | 0.72          | 2         |
| Keefiritarretis              | 130      | 218   | 5.36      | 2.44     | 43.14         | 2         |
| Marja toormoos               | 20       | 13    | 0.11      | 0.01     | 3.01          |           |
| Pria piimatooted             | kuni 250 |       |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 90       | 261   | 7.75      | 3.75     | 46.95         | 1,2,3,7   |
| Õun ja porgandi snäkid       | 150      | 56    | 0.90      | 0.57     | 13.20         |           |
| Kokku :                      | 852      | 24.03 | 28.77     | 124.06   |               |           |

| kolmapäev, 20.aprill                       | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Küpsetatud saidafilee                      | 150      | 79    | 11.65     | 3.54     | 0.03          | 2,4       |
| Ahjuporgand                                | 60       | 31    | 0.70      | 1.08     | 5.24          |           |
| Keedetud kartul                            | 60       | 52    | 1.42      | 2.36     | 6.68          | 2         |
| Keedetud riis                              | 60       | 78    | 1.51      | 0.65     | 16.38         |           |
| 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                           | kuni 250 |       |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)               | 90       | 261   | 7.75      | 3.75     | 46.95         | 1,2,3,7   |
| Pirn ja tomat snäkid                       | 150      | 48    | 0.90      | 0.38     | 11.92         |           |
| Kokku :                                    | 786      | 28.75 | 29.56     | 104.56   |               |           |

| neljapäev, 21.aprill         | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Hernesupp sealihaga          | 300      | 296   | 15.89     | 12.50    | 32.50         | 1         |
| Õuna crumble (Shira)         | 100      | 248   | 2.18      | 8.76     | 40.32         | 1,2       |
| Vahukoor                     | 10       | 35    | 0.25      | 3.50     | 0.70          | 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   |
| Õun ja punase kapsa snäkid   | 150      | 54    | 1.58      | 0.45     | 12.08         |           |
| Kokku :                      | 885      | 29.81 | 31.46     | 123.53   |               |           |

| reede, 22.aprill                             | Kogus, g | Kcal  | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--|----------|-------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Pastavokk kanaga (Shira)                     | 300      | 360   | 18.69     | 14.63    | 32.30         | 1         |
| Röstitud punane peet ürtidega                | 60       | 36    | 1.16      | 0.75     | 6.31          |           |
| Koorene porgandisalat                        | 60       | 21    | 0.73      | 0.36     | 4.40          | 2         |
| Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis | 60       | 16    | 0.78      | 0.69     | 3.59          |           |
| Kastmevalik salatitele                       | 10       | 56    | 0.10      | 6.06     | 0.47          | 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)                 | 90       | 261   | 7.75      | 3.75     | 46.95         | 1,2,3,7   |
| Apelsin ja kaalika snäkid                    | 150      | 55    | 1.58      | 0.30     | 13.12         |           |
| Kokku :                                      | 856      | 31.93 | 28.73     | 113.77   |               |           |

|                     |     |       |       |        |  |  |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|--|--|
| Nädala keskmine :   | 835 | 27.7  | 28.34 | 118.12 |  |  |
| 10 päeva keskmine : | 828 | 27.56 | 27.09 | 119.29 |  |  |

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.