

## Koolilõuna nädalamenüü

### Viimsi Gümnaasium

esmapäev, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	113	8.52	6.55	5.45	1,2
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud riis	60	72	2.50	0.84	13.92	
Punasekapsasalat	60	42	0.97	2.82	3.73	
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
Mahlajook	180	44	0.12	0.05	10.48	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Pirn ja kapsa snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :		844	26.90	27.79	124.42	

teisipäev, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - aedviljasupp	300	217	11.12	13.34	14.48	
Kohupiimavaht	75	147	5.64	7.84	13.27	2
Mahlakissell	75	85	0.16	0	20.91	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		787	26.05	25.77	112.74	

kolmapäev, 1.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valgekalafillee koorekastmes	150	107	12.58	6.27	0.11	4
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud riis köögiviljadega	60	76	1.87	0.64	16.07	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Kapsa-porgandi salat	60	33	0.72	1.39	5.21	
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)	100	290	8.61	4.17	52.16	1,2,3,7
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :		846	31.00	29.61	117.50	

neljapäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune seljanka	300	347	15.15	15.25	38.41	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Õuna - odravaht	100	125	1.18	0.43	29.32	1
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
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
Kokku :		869	29.72	27.15	127.23	

reede, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapasta	300	471	24.15	10.63	69.00	1
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Peedisalat õliga	60	38	1.01	1.32	5.48	
Porgand, hapukapsas, tomat, oad	60	15	0.68	0.14	3.26	
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)	50	145	4.31	2.08	26.08	1,2,3,7
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		856	33.95	26.28	122.76	

Nädala keskmine :	<b>840</b>	<b>29.52</b>	<b>27.32</b>	<b>120.93</b>
10 päeva keskmine :				

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 piimatooted koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.