

## Koolilõuna nädalamenüü

### Viimsi Gümnaasium

esmapäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste ürtidega	150	182	8.99	13.31	7.05	1,2
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1,3
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Banaan ja kapsa snäkid	150	52	1.95	0.45	11.48	
Kokku :		824	27.00	28.28	117.57	

teisipäev, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	300	186	10.97	7.98	18.56	4
Kirsi - jogurtidessert	150	199	6.05	7.93	25.55	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	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 :		792	31.12	24.21	112.42	

kolmapäev, 25.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste	150	107	10.81	4.46	6.20	1,3
Aurutatud mais	60	59	1.81	0.47	12.42	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Kapsasalat värskel kurgiga	60	27	0.64	1.61	2.97	
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	60	19	0.77	0.73	4.28	
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
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		829	29.16	26.43	122.87	

neljapäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana - nuudlisupp	300	361	14.20	22.00	27.98	1,2,3
Rabarberi-maasikasupp	70	63	0.19	0.02	15.48	
Kohupiimakreem	70	100	4.61	1.63	16.51	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
Pirn ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		860	27.54	27.51	125.70	

reede, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkuni - köögiviljaraguu	300	325	14.91	13.82	38.04	
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Peedisalat	60	36	0.88	1.34	5.52	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.25	0.20	5.10	
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)	90	261	7.75	3.75	46.95	1,2,3,7
Õun ja tomati snäkid	150	46	0.75	0.34	11.40	
Kokku :		839	28.74	27.95	122.41	

Nädala keskmine :	<b>828</b>	<b>28.71</b>	<b>26.88</b>	<b>120.19</b>
10 päeva keskmine :	<b>838</b>	<b>28.74</b>	<b>28.16</b>	<b>119.31</b>

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 piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.