

## Koolilõuna nädalamenüü

### Viimsi Gümnaasium

esmapäev, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	143	11.70	8.42	5.35	1,2
Rõstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
Porgandi - porrulaugusalat	60	30	0.66	1.43	4.40	
Kapsas, oad, redis, peet	60	16	0.81	0.09	3.60	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		833	29.04	26.65	121.70	

teisipäev, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	300	296	15.89	12.50	32.50	1
Õuna-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	246	7.32	3.54	44.34	1,2,3,7
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57	0.96	0.54	14.10	
Kokku :		799	30.50	20.69	126.38	

kolmapäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihakaste ürtidega	150	155	11.13	9.03	7.63	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Kartuli - kõrvitsapuder	60	58	1.28	2.33	8.20	2
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Jääsalat, peet, mais, porru	60	28	1.16	0.24	5.54	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217	6.46	3.13	39.12	1,2,3,7
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :		857	30.57	27.49	124.41	

neljapäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-köögiviljasupp	300	238	14.83	12.36	18.33	
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	60	174	2.66	6.11	27.17	1,2
Vahukoore	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	275	8.18	3.96	49.55	1,2,3,7
Õun ja kapsa snäkid	150	47	1.12	0.52	10.65	
Kokku :		806	27.29	29.95	107.10	

reede, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	140	11.65	6.79	8.99	4
Ahjuorgandi ribad	60	31	0.70	1.08	5.24	
Ahjukartulid ürtidega	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat	60	31	0.83	1.30	4.13	
Punane peakapsas, porgand, redis, hernes	60	24	1.32	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	232	6.89	3.34	41.73	1,2,3,7
ploom ja kaalika snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :		815	26.60	27.02	120.15	

Nädala keskmine :	<b>822</b>	<b>28.8</b>	<b>26.36</b>	<b>119.95</b>
10 päeva keskmine :	<b>833</b>	<b>28.67</b>	<b>27.80</b>	<b>119.64</b>

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)

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.