

## Koolilõuna nädalamenüü Viimsi Gümnaasium

### Teemapäevad Tähed taldrikus

Gerd Kanteri road teisipäev, 2.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Borš sealihaga</b>		300	230	9.09	12.20	21.58	
Hapukoor, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
<b>Kohupiimakreem</b>		130	186	8.57	3.02	30.65	2
<b>Kirsikaste</b>		20	24	0.09	0.01	5.94	
Pria piimatooted	kuni 250						2
Leivatoodete valik (5 sorti)		100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Õun ja kapsa snäkid		150	48	0.52	0.42	11.92	
<b>Kokku :</b>		<b>820</b>	<b>27.26</b>	<b>23.76</b>	<b>123.09</b>		

Gerd Kanteri road kolmapäev, 3.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hakliihakaste</b>		150	190	5.87	14.65	8.97	1;2
Röstitud juurseller		60	35	0.98	1.96	4.20	9
<b>Kartulipuder</b>		60	82	1.75	2.83	12.77	2
Keedetud tatar		60	72	2.50	0.84	13.92	
<b>Peedisalat</b>		60	26	0.96	0.12	5.22	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand		60	25	0.99	0.24	5.26	
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)		95	276	8.01	3.90	49.67	1;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid		150	47	0.90	0.38	11.55	
<b>Kokku :</b>		<b>829</b>	<b>23.15</b>	<b>30.14</b>	<b>118.42</b>		

neljapäev, 4.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kanasupp</b>		300	322	11.25	21.62	22.72	
Mustsõstraretis		150	175	3.57	0.13	39.97	
<b>Vahukoor</b>		20	71	0.50	7.00	1.40	2
Pria piimatooted	kuni 250						2
Leivatoodete valik (5 sorti)		95	276	8.01	3.90	49.67	1;2
Õun ja porgandi snäkid		150	56	0.90	0.57	13.20	
<b>Kokku :</b>		<b>899</b>	<b>24.23</b>	<b>33.22</b>	<b>126.96</b>		

reede, 5.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee punases kastmes		150	98	10.64	3.66	6.08	4
Aurutatud hernes, mais		60	51	2.47	0.35	10.29	
Keedetud riis		60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid		60	62	1.60	0.08	14.20	
Porgandi - porrulaugusalat		60	30	0.66	1.43	4.40	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu		60	27	1.06	0.78	5.79	
Kastmevalik salatitele		10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook		180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted		150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)		80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Pirn ja kurgi snäkid		150	39	0.75	0.38	9.52	
<b>Kokku :</b>		<b>850</b>	<b>32.57</b>	<b>24.81</b>	<b>128.41</b>		

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>849</b>	<b>26.8</b>	<b>27.98</b>	<b>124.22</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>852</b>	<b>27.79</b>	<b>28.54</b>	<b>122.60</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 piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja