

## Koolilõuna nädalamenüü

### Viimsi Gümnaasium

| esmaspäev, 5.juuni           | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Köögivilja - läätseguljašš   | 150      | 205  | 7.68      | 8.11     | 23.30         |           |
| Aurutatud rohelised oad      | 60       | 20   | 1.22      | 0.07     | 4.61          |           |
| Keedetud tatar               | 60       | 72   | 2.50      | 0.84     | 13.92         |           |
| Ahjukartulid ürtidega        | 60       | 78   | 1.71      | 1.64     | 14.47         |           |
| Kapsasalat värskel tomatiga  | 60       | 32   | 0.59      | 2.22     | 2.88          |           |
| Kastmevalik salatitele       | 10       | 56   | 0.10      | 6.06     | 0.47          | 10,2      |
| Seemnesegu                   | 5        | 27   | 1.14      | 2.19     | 1.24          | 11        |
| Maitsevesi                   | 180      | 22   | 0         | 0        | 5.39          |           |
| Pria piimatooted             | kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 80       | 232  | 6.74      | 3.28     | 41.82         | 1;2       |
| Pirn ja kapsa snäkid         | 150      | 47   | 0.90      | 0.38     | 11.55         |           |
| Kokku :                      |          | 809  | 23.35     | 25.52    | 123.93        |           |

| teisipäev, 6.juuni           | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kreemine püreesupp           | 300      | 147  | 3.86      | 8.74     | 14.50         | 2         |
| Röstitud sepikukuubikud      | 20       | 80   | 2.43      | 0.88     | 14.80         | 1,2       |
| Jäätis                       | 150      | 157  | 4.79      | 5.06     | 22.92         | 2         |
| Pria piimatooted             | 150      | 79   | 4.74      | 3.75     | 6.63          | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti) | 100      | 290  | 8.43      | 4.11     | 52.28         | 1;2       |
| Õun ja valge redise snäkid   | 150      | 46   | 0.75      | 0.34     | 11.40         |           |
| Kokku :                      |          | 799  | 25.00     | 22.88    | 122.53        |           |

| kolmapäev, 7.juuni                | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kreemjas läätse - köögiviljakarri | 150      | 186  | 8.94      | 7.91     | 20.72         | 2         |
| Küpsetatud kaalikapulgad          | 60       | 33   | 0.74      | 1.42     | 5.33          |           |
| Keedetud kartulid                 | 60       | 62   | 1.60      | 0.08     | 14.20         |           |
| Keedetud pärl kuskuss             | 60       | 75   | 2.30      | 1.56     | 13.12         | 1         |
| Peedisalat                        | 60       | 26   | 0.96      | 0.12     | 5.22          |           |
| Kastmevalik salatitele            | 15       | 84   | 0.15      | 9.09     | 0.70          | 10,2      |
| Seemnesegu                        | 10       | 55   | 2.28      | 4.37     | 2.48          | 11        |
| Mahlajook                         | 180      | 3    | 0.13      | 0.17     | 0.86          |           |
| Pria piimatooted                  | kuni 250 |      |           |          |               | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)      | 80       | 232  | 6.74      | 3.28     | 41.82         | 1;2       |
| Banaan ja porgandi snäkid         | 150      | 103  | 1.65      | 0.52     | 24.00         |           |
| Kokku :                           |          | 883  | 26.71     | 28.68    | 133.17        |           |

| neljapäev, 8.juuni                        | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Värsket kapsasupp lihata                  | 300      | 195  | 2.63      | 12.83    | 19.10         |           |
| Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega | 150      | 178  | 8.27      | 3.71     | 28.03         | 1;2       |
| Pria piimatooted                          | 150      | 79   | 4.74      | 3.75     | 6.63          | 2         |
| Leivatoodete valik (5 sorti)              | 100      | 290  | 8.43      | 4.11     | 52.28         | 1;2       |
| Pirn ja lillkapsa snäkid                  | 150      | 57   | 0.96      | 0.54     | 14.10         |           |
| Kokku :                                   |          | 798  | 25.03     | 24.94    | 120.14        |           |

| reede, 9.juuni                | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Risoto seentega               | 300      | 312  | 6.21      | 11.27    | 47.63         |           |
| Röstitud punane peet ürtidega | 60       | 36   | 1.16      | 0.75     | 6.31          |           |
| Porgandisalat                 | 60       | 44   | 0.52      | 2.95     | 4.64          |           |
| Kastmevalik salatitele        | 10       | 56   | 0.10      | 6.06     | 0.47          | 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)  | 80       | 232  | 6.74      | 3.28     | 41.82         | 1;2       |
| Õun ja kurgi snäkid           | 150      | 44   | 1.11      | 1.63     | 10.67         |           |
| Kokku :                       |          | 806  | 17.60     | 28.24    | 125.17        |           |

|                     |            |              |              |               |
|---------------------|------------|--------------|--------------|---------------|
| Nädala keskmine :   | <b>819</b> | <b>23.54</b> | <b>26.05</b> | <b>124.99</b> |
| 10 päeva keskmine : | <b>836</b> | <b>24.63</b> | <b>27.63</b> | <b>124.69</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.