

## Koolilõuna nädalamenüü

### Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	228	12.64	14.54	11.76	2
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
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	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	60	13	0.72	0.10	2.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Õun ja kapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	843	29.15	29.37	117.60		

teisipäev, 12.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Rassolnik sealihaga	350	267	13.99	10.69	30.23	1
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
Piim R2.5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	791	26.29	20.67	125.49		

kolmapäev, 13.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	186	10.76	12.86	7.25	1,2,4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Kartulipuder	60	52	1.42	2.36	6.68	2
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kapsas, porgand, mais, tomat	60	26	0.87	0.24	5.62	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :	792	26.49	30.29	105.78		

neljapäev, 14.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-köögiviljasupp	350	249	13.50	12.64	22.10	
Kakao - jogurtidessert	130	169	7.15	3.99	25.39	2
Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
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 :	790	29.12	20.43	122.31		

reede, 15.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakkliahaga	300	432	17.41	14.63	57.39	1
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Kapsasalat paprikaga	60	15	0.66	0.13	3.33	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvika	60	19	0.66	0.81	4.34	
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	
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	218	6.32	3.08	39.21	1;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	914	29.68	27.77	139.52		

Nädala keskmine :	826	28.16	25.71	122.1
10 päeva keskmine :	837	29.83	26.51	121.67

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.