

# Koolilõuna nädalamenüü

## Viimsi Gümnaasium

Aasia Teemapäevad

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kana Tikka Masala</b>	150	204	9.46	13.40	10.32	2
Rõstitud suvikõrvits	60	47	1.14	3.76	2.61	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
<b>Porgandisalat kookosega</b>	60	28	0.63	1.01	4.85	
Kapsas, oad, redis, peet	60	16	0.81	0.09	3.60	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	276	8.01	3.90	49.67	1;2
Õun ja kapsa snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	842	25.25	28.61	121.39		

teisipäev, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Taipärane veiselihasupp</b>	300	268	11.55	16.47	19.37	
<b>Kookospiimaga panna cotta</b>	100	152	3.17	8.21	18.51	2
Maasikakaste	50	47	0.30	0.04	11.44	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Ploom ja kõrvitsa snäkid	150	50	0.90	0.60	11.55	
Kokku :	808	24.35	29.43	113.15		

kolmapäev, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Sealiha-nuudliroog ingveri ja tsilliga</b>	300	429	22.51	16.79	48.63	1;1,3;11;7
<b>Rõstitud köögiviljad idamaiste vürtsidega</b>	60	28	1.21	1.11	3.86	1,7
<b>Aasiapärase punase kapsa salat</b>	60	30	0.81	1.35	4.35	
Jäasalat, 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	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	145	4.22	2.05	26.14	1;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	862	32.77	27.30	124.34		

neljapäev, 12.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kõrvitsa-ingveri püreesupp kana ja kookospiimaga</b>	350	250	13.66	16.78	15.30	
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
<b>Mango - chia magustoit</b>	150	107	4.57	4.33	14.27	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (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 :	787	31.84	27.06	108.25		

reede, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Taipärane kalapada</b>	150	169	11.73	11.57	6.24	2;4
<b>Grillitud hiinakapsas</b>	60	17	1.12	0.30	2.80	
Keedetud kartul	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud kurkumiriis	60	82	1.62	0.69	17.22	
<b>Valge redise salat seemnetega</b>	60	32	0.89	2.52	2.05	11
Punane peakapsas, porgand, kõrvits, hernes	60	24	1.32	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	261	7.59	3.70	47.05	1;2
Õun ja kaalika snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	806	28.10	26.50	117.67		

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>821</b>	<b>28.46</b>	<b>27.78</b>	<b>116.96</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>822</b>	<b>28.35</b>	<b>27.01</b>	<b>118.79</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