

## Koolilõuna nädalamenüü Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihakaste ürtidega	150	157	11.23	9.07	8.14	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Peedisalat köömnega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Pirn ja kapsa snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
<b>Kokku :</b>	<b>844</b>	<b>844</b>	<b>28.82</b>	<b>31.44</b>	<b>117.60</b>	

teisipäev, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene lõhesupp	350	247	13.81	11.01	24.79	2;4
Kakaopuding	150	203	4.45	3.79	36.82	2
Marjasegu	20	1	0.12	0.01	0.02	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Õun ja kurgi snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
<b>Kokku :</b>	<b>789</b>	<b>789</b>	<b>27.33</b>	<b>19.34</b>	<b>125.83</b>	

kolmapäev, 4.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanarisoto	300	360	16.47	12.81	45.41	
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
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
Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Ploom ja kaalika snäkid	150	55	1.27	0.68	12.52	
<b>Kokku :</b>	<b>863</b>	<b>863</b>	<b>30.93</b>	<b>29.58</b>	<b>122.70</b>	

neljapäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	300	210	9.90	12.47	16.08	2
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.59	30.56	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	276	8.01	3.90	49.67	1;2
Melon ja porgandi snäkid	150	46	1.20	0.38	10.42	
<b>Kokku :</b>	<b>823</b>	<b>823</b>	<b>29.30</b>	<b>24.64</b>	<b>119.03</b>	

reede, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa-sealihahautis	150	115	7.55	6.60	7.90	
Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat	60	17	0.51	0.11	4.11	
Kaalikas, marineeritud sibul, kõrvits, peet	60	34	0.68	1.66	4.44	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
<b>Kokku :</b>	<b>789</b>	<b>789</b>	<b>24.82</b>	<b>26.15</b>	<b>117.90</b>	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>822</b>	<b>28.24</b>	<b>26.23</b>	<b>120.61</b>
<b>10 päeva keskmine :</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