

## Koolilõuna nädalamenüü

### Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kikerhernekaste seentega (vegan)	150	90	3.80	1.42	14.22	1
Hautatud punane kapsas	60	39	0.87	0.11	8.96	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud riis köögiviljadega	60	76	1.87	0.64	16.07	
Porgandi - jääkapsasalat	60	35	0.60	2.30	3.61	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	60	20	0.88	0.17	4.03	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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	43	1.12	0.45	10.65	9
Kokku :	841		21.97	25.80	131.29	

teisipäev, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljaborš (lihata)	350	221	3.26	10.92	28.23	
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	290	8.43	4.11	52.28	1;2
Oun ja porgandi snäkid	150	56	0.90	0.57	13.20	
Kokku :	775		16.52	23.21	126.00	

kolmapäev, 18.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	
Ahju-porgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Peedi - kurgi salat	60	48	0.84	3.10	4.43	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.25	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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
Ploomi ja redise snäkid	150	44	1.27	0.52	9.68	
Kokku :	874		26.62	30.92	125.16	

neljapäev, 19.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kaalikapüreesupp	350	233	3.97	14.51	24.21	2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vahukoor	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Pirn ja punasekapsa snäkid	150	51	1.50	0.45	12.00	
Kokku :	905		18.29	37.62	125.95	

reede, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	
Aurutatud rohelised herned	60	42	3.12	0.24	8.16	
Valge redise - hapukoosesalat	60	27	0.78	1.86	2.17	2
Keedetud riis	60	78	1.71	1.64	14.47	
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Arbuus ja kaalika snäkid	150	48	1.12	0.45	10.88	
Kokku :	835		23.45	30.34	121.16	

Nädala keskmine :	846	21.37	29.58	125.91
10 päeva keskmine :	840	23.21	28.80	124.93

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