

## Koolilõuna nädalamenüü Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Roheline ratatouille	150	36	2.09	0.32	7.41	9
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 köömetega	60	38	1.05	1.45	5.30	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	60	20	1.25	0.16	4.17	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	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)	85	247	7.17	3.49	44.44	1;2
Pirn ja kapsa snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	793		21.30	28.13	120.97	

teisipäev, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Herne-kartulisupp (lihata)	350	283	7.80	14.55	32.96	
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	
Kokku :	825		21.32	22.88	134.00	

kolmapäev, 4.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiiviljarisoto	300	421	7.42	13.24	69.18	
Aurutatud brokoli	60	18	1.84	0.20	3.21	
Hiinakapsasalat tilliga	60	23	0.97	1.38	1.98	
Peet, mais, valge redis, salatitehede 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)	50	145	4.22	2.05	26.14	1;2
Ploom ja kaalika snäkid	150	55	1.27	0.68	12.52	
Kokku :	837		19.36	28.78	130.79	

neljapäev, 5.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Juurviljapüreesupp	300	229	4.00	15.51	20.74	2
Rõstitud 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	
Kokku :	841		23.40	27.68	123.69	

reede, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	
Rõstitud 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	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)	80	232	6.74	3.28	41.82	1;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	808		23.29	28.33	118.38	

Nädala keskmine :	821	21.73	27.16	125.57
10 päeva keskmine :				

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