

## Koolilõuna nädalamenüü

### Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 13.november	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	31	0.68	1.43	4.54	
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 sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja kapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	842		28.97	28.70	118.60	

teisipäev, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahju kanakints	100	326	22.03	13.39	30.46	
Ahjukartul	60	41	0.56	4.00	0.72	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Peedisalat	60	26	0.96	0.12	5.22	
Kapsa-porgandisalat	60	60	15	0.66	0.13	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	827		35.23	22.44	121.03	

kolmapäev, 15.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhe-koorekaste	150	185	10.72	12.85	7.03	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Kartulipuder	60	82	1.75	2.83	12.77	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 sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	829		25.85	30.02	115.76	

neljapäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-köögiviljasupp	350	325	9.90	22.89	22.27	
Marja-rukkivaht	80	127	1.06	0.24	30.34	1
Piim R 2,5%	80	35	3.44	1.40	2.08	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	150	103	1.65	0.52	24.00	
Kokku :	864		25.34	30.09	123.25	

reede, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	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, jõhvikas	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 sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pirn ja kaalika snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	914		29.66	27.23	140.76	

Nädala keskmine :	855	29.01	27.7	123.88
10 päeva keskmine :	858	30.32	27.80	123.43

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