

## Koolilõuna nädalamenüü

### Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov	150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Ahjuvorgandi kuubikud	60	29	0.71	0.85	5.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartul	60	63	1.46	1.69	10.98	
Valge redise - porgandisalat	60	16	0.60	0.16	3.76	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	60	19	0.75	0.24	4.20	
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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
Õun ja punasekapsa snäkid	150	50	1.35	0.42	11.48	
Kokku :	844		28.01	30.78	116.94	

teisipäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Veisehakklihasupp läätsedega	350	332	19.11	19.31	21.77	
Puuviljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03	
Vaniiljekaste	20	71	0.50	7.00	1.40	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	797		29.50	30.67	102.16	

kolmapäev, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihapilaff	350	520	20.86	19.28	65.99	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Hapukapsasalat	60	26	0.63	1.03	3.67	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.25	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
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	913		30.91	30.60	130.63	

neljapäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Selge kalasupp	350	252	13.04	13.04	22.08	4
Vaniije-kooretarretis	150	214	5.99	9.31	25.84	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Melon ja kaalika snäkid	150	43	1.20	0.30	10.12	
Kokku :	810		28.55	26.02	114.29	

reede, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-lillkapsahautis	150	152	13.06	8.59	6.96	
Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
Keedetud kartul	60	78	1.71	1.64	14.47	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Porgandisalat hernestega	60	44	0.73	2.64	5.18	
Redis, brokoli, peet, mais	60	28	1.30	0.21	5.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Pirn ja kapsa snäkid	150	46	1.26	1.66	11.19	
Kokku :	894		31.87	33.16	124.28	

Nädala keskmine :	852	29.77	30.25	117.66
10 päeva keskmine :	854	29.39	28.98	120.77

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

viimsi.gymnaasium@daily.ee

Joogivesi on koolisöökla 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