

## Koolilõuna nädalamenüü Viimsi Gymnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögivilja - läätsegljašš	150	207	7.74	8.13	23.68	
Aurutatud lillkapsas	60	16	1.15	0.14	3.31	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Peedi - küüslaugusalat	60	36	0.95	1.32	5.17	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	60	15	0.58	0.15	3.51	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun ja kapsa snäkid	150	38	0.60	0.34	9.00	
Kokku :	832	24.80	29.18	118.16		

teisipäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsasupp lihata	350	227	3.25	14.43	23.40	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	188	5.61	4.71	31.63	1;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 :	759	18.12	23.10	121.99		

kolmapäev, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljahautis	300	70	2.47	2.71	9.50	
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	95	6.50	0.45	14.13	
Valge redise salat maitserohelisega	60	23	0.61	1.57	2.08	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	60	26	1.47	0.21	5.18	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	884	25.93	33.33	122.61		

neljapäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Köögiviljasupp kikerhernestega	350	232	4.66	11.33	29.02	
Maasikakreem riisiga	150	281	2.69	14.01	35.28	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	150	96	1.72	0.38	22.28	
Kokku :	810	14.81	28.07	123.85		

reed, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9
Aurutatud hernes, mais	60	51	2.47	0.35	10.29	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartul	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	60	19	0.74	0.15	4.17	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	816	23.15	24.81	127.94		

Nädala keskmine :	820	21.36	27.7	122.91
10 päeva keskmine :	825	21.50	28.27	122.73

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