

# Koolilõuna nädalamenüü

Teemapäevad: Joulude maitserännak

## Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmapäev, 11.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	
Ahjuporgandi ribad	60	29	0.71	0.85	5.31	
<b>Jõuluriis (Ameerika)</b>	60	97	1.39	3.54	15.08	
Keedetud kartul	60	78	1.71	1.64	14.47	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	29	0.42	1.89	3.11	
Kapsas, oad, redis, peet	60	16	0.81	0.09	3.60	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	150	39	0.75	0.38	9.52	
Kokku :	794		21.65	26.97	121.15	

teisipäev, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Peedisupp munaga	350	268	4.73	15.45	28.35	3
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
<b>Jõuluplaadikook (Saksa)</b>	80	248	3.85	9.60	37.70	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Oun ja kapsa snäkid	150	48	0.52	0.42	11.92	
Kokku :	856		16.50	34.16	121.64	

kolmapäev, 13.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Kaalikavorm Soome)</b>	300	441	9.45	16.69	64.18	1;2;3
Ahjukõrvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
Peedisalat õliga	60	38	1.01	1.32	5.48	
Punane peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	60	24	1.32	0.20	5.10	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja redise snäkid	150	43	1.05	0.38	10.58	
Kokku :	903		21.81	32.11	134.92	

neljapäev, 14.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	350	200	4.30	12.66	18.77	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
<b>Puuviljasupp (Rootsi)</b>	75	82	0.36	0.11	19.82	
<b>Riisipuder (Rootsi)</b>	75	96	2.04	4.24	12.35	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Oun ja kõrvitsa snäkid	150	45	0.75	0.34	11.02	
Kokku :	792		19.88	22.01	127.50	

reede, 15.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Läätsekarri	150	189	9.29	8.51	21.18	
Hautatud hapukapsas	60	58	0.71	2.30	8.68	
Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	
Kaalikasalat rosinaga	60	57	0.65	1.98	9.98	
Jääsalat, peet, mais, porru	60	28	1.16	0.24	5.54	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	150	58	1.58	0.38	13.42	
Kokku :	867		26.53	30.85	127.56	

Nädala keskmine :	<b>842</b>	<b>21.27</b>	<b>29.22</b>	<b>126.55</b>
10 päeva keskmine :	<b>839</b>	<b>21.28</b>	<b>28.27</b>	<b>127.44</b>

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