

Koolilõuna nädalamenüü 15.01.2024 - 19.01.2024

vanus 16–19
ja enam

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealiihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
Bechamell kaste	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Ahjukartul ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Jääsalat, porgand, redis, hernes	80	27	1.66	0.22	5.56	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
	Kokku :	793	26.88	27.19	116.42	
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9

teisipäev, 16.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss	60	124	8.73	6.93	6.60	1;11;3
Sampinjonkaste	100	85	1.17	7.21	3.97	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	80	25	1.14	0.22	5.18	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin ja porgandi snäkid	200	77	2.10	0.50	17.90	
	Kokku :	834	25.33	32.62	114.72	
Seenepada	150	92	3.17	5.80	7.32	1;2

kolmapäev, 17.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Ahju-porgand	80	75	0.87	2.97	11.41	
Kartulipüree	80	71	1.84	2.52	10.91	2
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Porgandi - lillkapsasalat	80	54	0.83	3.48	5.84	
Peet, mais, valge redis, salatitehtede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	839	29.39	30.43	119.54	
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

neljapäev, 18.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Valgekalafilee koorekastmes	150	183	11.74	11.09	9.41	1;2;4
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartul	80	104	2.28	2.19	19.29	
Kapsasalat värskel kurgiga	80	35	0.85	2.15	3.96	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.20	4.30	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kurgi snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
	Kokku :	811	25.64	29.68	115.19	
Roheline ratatouille	150	61	3.82	0.44	11.16	9

reede, 19.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine kanapasta	300	448	21.22	19.19	47.62	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Valge redise - hapukooresalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	80	26	0.98	0.20	5.56	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja lillkapsa snäkid	200	62	1.80	0.56	14.50	
	Kokku :	860	31.67	29.52	120.93	
Kõrvitsapasta muskaatpähkliga	300	359	7.61	16.81	45.36	1

Nädala keskmine :	827	27.78	29.89	117.36
10 päeva keskmine :	830	28.55	29.88	117.14

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.