

Koolilõuna nädalamenüü 22.01.2024 - 26.01.2024

Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19
ja enam

esmaspäev, 22. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kalkunikaste	150	92	12.33	4.51	0.45	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat hernestega	80	59	0.97	3.52	6.90	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Pirn ja punasekapsa snäkid	200	68	2.00	0.60	16.00	
	Kokku :	806	30.16	24.71	122.50	
Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	

teisipäev, 23. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakkliha-kartuli-kapsaröög	300	349	15.10	20.54	27.35	2;3
Aurutatud rohelised herned	80	56	4.16	0.32	10.88	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	80	38	0.56	2.52	4.14	
Salatitehede segu, sibul, peet, valge redis	80	22	1.04	0.92	4.78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	793	27.50	33.74	103.67	
Kartulivormiroog	300	345	15.64	7.53	54.98	10;2;3

kolmapäev, 24. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjulõhefileetükid	60	141	13.39	9.63	0.44	4
Bechamell kaste	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud riis köögiviljadega	80	102	2.50	0.85	21.43	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	80	32	1.66	0.26	6.80	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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
Pirn ja redise snäkid	200	58	1.40	0.50	14.10	
	Kokku :	815	31.32	24.66	122.14	
Pilaff köögiviljadega	300	435	6.78	13.06	72.81	

neljapäev, 25. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Mulgipuder sealihaga	300	364	23.70	12.89	40.00	1;2
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Peedisalat õliga	80	50	1.34	1.77	7.31	
Hiinakapsas, hapukurk, mais, porgand	80	34	1.42	0.30	6.88	
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
Banaan ja kaalika snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
	Kokku :	873	34.37	27.18	127.39	
Kikerherne - bataadipajaröög	300	260	7.78	3.03	50.14	9

reed, 26. jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kana poolkoib	60	151	9.94	12.24	0.63	
Hapukoore-tomatikaste	100	95	1.22	7.15	6.75	1;2
Ahju-kõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud riis	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Valge redise salat maitseroheliselega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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 kurgi snäkid	200	51	0.80	0.46	12.00	
	Kokku :	880	26.63	39.90	110.10	
Köögiviljaröög	300	274	4.85	12.59	38.22	

Nädala keskmine :	833	30	30.04	117.16
10 päeva keskmine :	830	28.89	29.97	117.26

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