

Koolilõuna nädalamenüü 29.01.2024 - 02.02.2024

Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19
ja enam

esmaspäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	228	12.64	14.54	11.76	1,2
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller	80	20	0.78	0.20	4.68	9
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 kapsa snäkid	200	76	1.28	0.72	18.80	
Kokku :	834	27.10	27.06	126.25		
Köögililja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	

teisipäev, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pastaroor sealiha ja šampinjoniidega	300	342	16.08	20.22	25.48	1
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Kapsasalat porgandiga	80	23	0.82	0.22	5.27	
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	80	33	1.24	0.32	6.74	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
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 :	815	26.48	34.14	106.13		
Makaroniroog juustuga	300	527	20.08	20.12	65.30	1;2;3

kolmapäev, 31.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss veiselihast	60	108	10.82	4.47	6.28	1;3
Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartul	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Kapsasalat tilliga	80	38	0.91	2.97	2.49	
Peet, porgand, porru, rohelised herned	80	34	1.96	0.28	6.90	
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 kurgi snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
Kokku :	820	27.59	30.66	114.46		
Läätsepikkpoiss	60	108	4.53	2.64	16.83	1

neljapäev, 1.vebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalapada	150	162	12.37	8.95	8.99	4
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Kaalika - õunasalat	80	30	0.60	0.25	7.31	
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	80	18	1.19	0.15	3.81	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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 :	800	26.78	24.98	124.14		
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	

reede, 2.vebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud kanalihatükid	60	86	13.95	3.07	0.68	
Bechamell kaste	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Keedetud kartul	80	127	8.67	0.60	18.84	
Kõrvitsasalat jõhvikatega	80	38	0.56	2.52	4.14	
Porgand, kaalikas, redis, salatitehtede segu	80	20	0.88	0.98	4.84	
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
Apelsin ja lillkapsa snäkid	200	67	2.20	0.30	15.60	
Kokku :	802	38.04	22.59	115.69		
Kuskuss köögiviljadega	300	418	10.50	16.90	58.12	1

Nädala keskmine :	814	29.2	27.89	117.33		
10 päeva keskmine :	824	29.60	28.97	117.25		

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.