

Koolilõuna nädalamenüü 08.01.2024 - 12.01.2024

vanus 16–19
ja enam

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartul	80	104	2.28	2.19	19.29	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.87	2.16	4.21	
Kaalikas, marineeritud kurk, porgand, peet	80	45	0.91	2.21	5.93	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
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
Mandariin ja kurgi snäkid	200	41	1.30	0.20	9.20	
Kokku :	790	25.16	31.46	106.87		
Köögivilja - laätseguljašš	150	207	7.74	8.13	23.68	

teisipäev, 9.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.56	4.44	0.08	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud riis	80	127	8.67	0.60	18.84	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga	80	55	1.45	3.49	4.91	
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
Õun ja kapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
Kokku :	881	36.36	30.36	116.27		
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	300	459	16.39	10.99	74.72	1

kolmapäev, 10.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Peedisalat	80	48	1.24	1.80	7.00	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	80	34	1.32	0.32	7.02	
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 kõrvitsa snäkid	200	62	1.20	0.50	15.40	
Kokku :	798	25.55	27.46	117.70		
Bataadi - oapada	150	147	3.45	5.94	20.54	

neljapäev, 11.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mehhiko veisehakklihapada	150	156	10.31	6.43	14.09	
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värskel tilliga	80	29	1.70	0.87	4.87	2
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Kõrvitsasalat	80	17	0.61	0.08	4.15	
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	15	82	3.42	6.56	3.72	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
Õun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
Kokku :	798	26.84	26.51	119.20		
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

reede, 12.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjusealiha tükid	60	99	13.81	4.80	0.04	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud rohelistes herned	80	56	4.16	0.32	10.88	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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 kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
Kokku :	894	32.71	33.57	124.50		
Ühepajatoit kikerhernestega	300	258	6.31	12.14	31.91	

Nädala keskmine :	832	29.32	29.87	116.91
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viimsi.gymnaasium@daily.ee
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.