

Koolilõuna nädalamenüü 05.02.2024 - 09.02.2024

Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19
ja enam

esmaspäev, 5.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kapsasalat värskel tomatiga	80	42	0.79	2.96	3.85	
Jääsalat, porgand, kurk, sibul	80	36	0.73	2.17	3.75	
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	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	812	26.19	32.55	110.53	
Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2

teisipäev, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59	
Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1;10;2
Röstitud rooskapsas	80	46	2.80	2.80	3.52	
Keedetud riis köögiviljadega	80	102	2.50	0.85	21.43	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Porgandisalat apelsinidega	80	60	0.85	3.43	7.31	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	80	32	1.22	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Pirn ja kaalika snäkid	200	67	0.90	0.60	16.60	
	Kokku :	813	28.23	31.34	110.76	
Oapilaff	300	426	10.44	11.80	67.67	

kolmapäev, 7.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõhefileetükid seesamiseemnetega	60	120	11.32	8.36	0.09	11;4
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Keedetud kartul	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Peedisalat	80	48	1.24	1.80	7.00	
Hiinakapsas, roheline hernes, brokoli, redis	80	27	2.17	0.23	5.13	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
	Kokku :	864	29.32	31.34	121.44	
Kikerhernekaste seentega	150	130	5.39	4.37	15.72	2

neljapäev, 8.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakkliha-köögiviljapada	150	115	5.80	7.19	8.32	
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kirju punasekapsasalat	80	40	0.91	2.21	5.10	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	80	25	1.14	0.22	5.18	
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 redise snäkid	200	58	1.40	0.50	14.10	
	Kokku :	789	22.57	26.69	122.26	
Kodujuustukaste köögiviljadega	150	115	9.53	4.58	4.44	2

reede, 9.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanapilaff	300	124	8.73	6.93	6.60	
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Kaalikasalat	80	58	0.82	2.63	8.80	
Peet, mais, valge redis, salatitehtede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Õun ja lillkapsa snäkid	200	62	1.80	0.56	14.50	
	Kokku :	828	23.55	30.92	121.38	
Läätsehautis	150	152	9.51	1.38	22.96	2

Nädala keskmine :	821	25.97	30.57	117.27
10 päeva keskmine :	818	27.59	29.23	117.30

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.