

Koolilõuna nädalamenüü 12.02.2024 - 16.02.2024

vanus 16–19
ja enam

Viimsi Gümnaasium

esmapäev, 12.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese	150	165	11.05	8.08	12.12	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud makaron	80	55	1.82	0.85	9.82	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05	
Kaalikas, oad, redis, peet	80	22	1.08	0.12	4.80	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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
Pirn ja kapsa snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
	Kokku :	797	26.60	28.89	114.67	
Köögiviljabolognese	150	62	2.57	0.40	12.86	9

teisipäev, 13.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hernesupp sealihaga	400	394	21.182	16.665	43.338	1
Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.525	9.954	23.126	1;2;3
Rosinad näksimiseks	25	81	0.525	0.10	19.375	
Vesi	180	0	0	0	0	
Maitsevesi	180	3	0.125	0.166	0.857	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.462	1.009	15.971	1;11;2
Õun ja lillkapsa snäkid	200	62	1.80	0.56	14.50	
	Kokku :	819	30.11	27.39	118.00	
Hernesupp lihata	400	356	9.446	17.133	44.982	1

kolmapäev, 14.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid kanaga	300	414	18.91	11.54	58.12	1
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Jääsalat, peet, mais, porru	80	37	1.54	0.32	7.38	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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
Apelsin ja porgandi snäkid	200	77	2.10	0.50	17.90	
	Kokku :	824	28.98	25.58	123.30	
Köögivilja -nuudlivokk	300	234	7.34	7.86	28.32	1

neljapäev, 15.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kalakaste tomatiga	150	194	12.48	11.09	11.61	1;2;4
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Porgandisalat jöhvikatega	80	59	0.70	3.94	6.19	
Hiinakapsas, kurk, peet, kõrvits	80	19	0.92	0.14	3.76	
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 redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	819	26.81	28.73	119.13	
Kartuli panniroog brokoliga	300	246	7.65	8.33	38.78	

reede, 16.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.56	4.44	0.08	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Peedisalat õliga	80	50	1.34	1.77	7.31	
Punane peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	80	32	1.76	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 nuikapsa snäkid	200	61	1.68	2.21	14.92	
	Kokku :	814	29.50	31.70	112.47	
Köögivilja-kikerhernekarr	150	156	4.88	10.01	11.77	

Nädala keskmine :	815	28.40	28.46	117.51
10 päeva keskmine :	818	27.19	29.51	117.39

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.