

Koolilõuna nädalamenüü 19.02.2024 - 23.02.2024

Eesti teemapäevad

vanus 16–19
ja enam

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mulgikapsad sealihaga	150	107	11.38	3.29	8.09	1
Röstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Salatilehtede segu, sibul, kurk, valge redis	80	15	0.84	0.90	3.46	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	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 kapsa snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
Kokku :	811	26.40	26.89	122.66		
Mögin ehk hautatud kõogiviljad	150	109	3.90	4.96	14.18	1;2

teisipäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uhepajatoit kanaga	300	242	15.69	9.59	25.54	
Aurutatud roheline herned	80	56	4.16	0.32	10.88	
Kõrvitsa - õunasalat	80	37	0.50	0.94	7.22	
Jääsalat, peet, mais, porru	80	37	1.54	0.32	7.38	
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 porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
Kokku :	785	29.97	28.90	109.95		
Uhepajatoit ubadega	300	229	5.50	11.24	27.90	

kolmapäev, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tomatine räimekaste	150	164	17.94	7.77	5.88	1;2;3;4
Röstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
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	
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	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 redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
Kokku :	806	32.63	20.44	127.47		
Mulgipuder	300	326	6.28	13.48	46.84	1;2

neljapäev, 22.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Seapraad praeleemekastmega	150	240	17.52	16.39	6.03	1;10
Küpsetatud porgandikuubikud	80	52	1.16	0.14	11.95	
Keedetud kartul	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kaalikasalat jõhvikatega	80	27	0.69	0.28	6.60	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	80	18	0.96	0.14	3.50	
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
Pirn ja punase kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
Kokku :	812	31.64	27.34	115.73		
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	150	73	1.85	3.28	10.49	

reede, 23.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen

Nädala keskmine : 809 29.4 26.96 118.23
10 päeva keskmine : 812 28.90 27.71 117.87

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viimsi.gymnaasium@daily.ee