

Koolilõuna nädalamenüü 04.03.2024 - 08.03.2024

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 4.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen

teisipäev, 5.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealihakaste sinepiga	150	115	13.95	6.15	0.89	1;2;10
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud kartul	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Kaalikas, marineeritud sibul, 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	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
Oun ja kaalika snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	814	33.24	28.65	111.99	
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

kolmapäev, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud lõhefilee	60	157	12.37	11.91	0.17	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Keedetud kartul	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
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
Banaan ja kurgi snäkid	200	114	1.80	0.40	26.40	
	Kokku :	873	27.65	31.85	123.07	
Juurvilja - hernepada	150	109	3.38	5.86	12.80	

neljapäev, 7.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Värskekapsa - veisehakklihahautis	150	126	8.21	7.92	6.81	
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kõrvitsa - õunasalat	80	37	0.50	0.94	7.22	
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	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
Pirn ja porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	789	24.92	28.12	117.89	
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

reede, 8.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana poolkoib	60	95	12.063	3.501	3.73	
Hapukoore-tomatikaste	100	87	1.90	5.18	8.10	1;2
Aurutatud liilkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud päri kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	80	34	1.32	0.32	7.02	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.099	6.063	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.372	2.483	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
Oun ja kapsa snäkid	200	59	1.48	2.17	14.22	
	Kokku :	793	30.16	26.99	116.10	
Kuskuss kõõgviljadega	300	418	10.50	16.90	58.12	1

Nädala keskmine :	818	28.39	28.80	117.95
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressil: tootearendus@balticrest.com
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.