

# Koolilõuna nädalamenüü 08.04.2024 - 12.04.2024

Teemapäevad: Tähed taldrikus YONNA road

vanus 16–19  
ja enam

## Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Hiinakapsas, redis, kurk, porgand	80	16	0.84	0.18	3.30	
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	
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 valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
	Kokku :	806	27.32	28.59	117.28	
Kartuli ja riisipajaroog punaste läätsedega	300	459	13.71	17.62	62.24	

teisipäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana kintsuliha rosmariini ja tomatiga	150	165	23.28	4.24	8.64	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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 :	841	38.18	24.42	123.91	
Seeneпада	150	92	3.17	5.80	7.32	1;2

kolmapäev, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Seastrogonov	150	172	13.73	11.58	3.66	1;2
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat õliga	80	50	1.34	1.77	7.31	
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	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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 tomati snäkid	200	59	0.90	0.57	13.60	
	Kokku :	778	27.59	26.77	111.38	
Kikerhernekaste	150	182	7.02	7.81	18.39	2

neljapäev, 11.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Rõstitud köögivilja risoto kanaga</b>	300	412	19.96	14.39	51.34	2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Valge redise - hapukoososalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	80	26	0.98	0.20	5.56	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
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 :	863	30.06	27.89	128.29	
<b>Rõstitud köögivilja risoto</b>	300	430	10.98	14.56	64.63	2

reede, 12.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala pikkpoiss	60	154	8.51	11.02	5.17	1;11;2;3;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud kartul	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Kapsasalat värskel kurgiga	80	35	0.85	2.15	3.96	
Porgand, tomat, aurutatud brokoli, redis	80	20	1.15	0.21	4.05	
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	
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 :	865	24.99	36.40	113.93	
Kuskuss seentega	300	295	8.31	11.83	40.80	1

Nädala keskmine :	831	29.63	28.81	118.96
10 päeva keskmine :	825	29.32	28.69	118.42

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.