

Koolilõuna nädalamenüü 29.04.2024 - 03.05.2024

vanus 16–19
ja enam

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hakliihakarri	150	113	12.43	4.02	7.37	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Jääkapsa - redisesalat	80	30	0.82	2.12	2.49	
Kaalikas, sibul, porgand, tomat	80	40	0.73	2.22	4.93	
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	
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 kurgi snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
	Kokku :	809	27.40	30.00	113.55	
Brokoli - kikerhernekarri	150	80	3.62	0.99	14.09	

teisipäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Küpsetatud kalkunikintsuliha ürdimarinaadis	60	142	11.21	10.62	0.79	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Röstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Jääsalat, porgand, redis, varsseller	80	16	0.84	0.18	3.56	9
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
Oun ja kapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	817	25.85	31.42	112.97	
Suvikõrvitsahautis	300	178	5.05	6.69	27.06	

neljapäev, 2.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Vokiroog sealihaga	150	116	8.83	6.78	6.18	
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kõrvitsasalat	80	17	0.61	0.08	4.15	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	80	25	1.14	0.22	5.18	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
	Kokku :	853	26.18	28.27	129.35	
Baklažaanihautis köögiviljadega	150	107	1.65	7.80	9.10	

reede, 3.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Saidafilee koorekastmes	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
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 valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	860	27.44	29.45	128.65	
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

Nädala keskmine :	834	26.72	29.78	121.13
10 päeva keskmine :	832	27.37	29.66	120.47

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.

Kool

Koolisöökla juhataja