

Koolilõuna nädalamenüü 01.04.2024 - 05.04.2024

Teemapäevad: Tähed taldrikus Peep Petersoni road

vanus 16–19
ja enam

Viimsi gümnaasium

esmaspäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Karrine kanakaste	150	176	9.81	11.52	8.52	2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartul	80	104	2.28	2.19	19.29	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.87	2.16	4.21	
Kaalikas, sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.21	5.93	
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
Pirn ja kurgi snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
	Kokku :	796	23.69	29.25	114.69	
Aedviljakarri kikerhernestega	150	116	3.88	6.36	12.27	

teisipäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartul	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Kaalika-porgandisalat	80	58	0.82	2.63	8.80	
Peet, mais, valge redis, salatilehtede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
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 :	849	27.43	32.62	119.26	
Kodujuustukaste köögiviljadega	150	115	9.53	4.58	4.44	2

kolmapäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Riisipada hakklihaga	300	406	18.56	16.47	46.04	
Aurutatud rohelistes herned	80	56	4.16	0.32	10.88	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
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	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 lillkapsa snäkid	200	76	1.28	0.72	18.80	
	Kokku :	830	30.35	27.38	121.02	
Oapilaff	300	426	10.44	11.80	67.67	

neljapäev, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kana poolkoib	60	115	16.94	5.26	0.08	
Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	80	25	1.14	0.22	5.18	
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
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	794	34.75	24.69	113.85	
Mehhiko oapada	150	96	4.39	0.64	16.86	

reed, 5.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Tomatine kalapasta	300	463	19.65	18.08	55.34	1;4
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Kõrvitsasalat	80	17	0.61	0.08	4.15	
Hiina kapsas, redis, mais, porgand	80	34	1.32	0.32	7.02	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
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 salatilehe snäkid	200	123	2.48	2.11	28.62	
	Kokku :	826	28.83	28.88	120.53	
Pasta köögiviljadega (vegan)	300	421	11.69	12.34	65.65	1

Nädala keskmine :	819	29.01	28.56	117.87
10 päeva keskmine :				

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.