

Koolilõuna nädalamenüü 03.06.2024 - 07.06.2024

Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	1;2
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	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Jääsalat, porgand, redis, hemes	80	27	1.66	0.22	5.56	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
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 kurgi snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	803	24.98	27.70	119.45	
Kõogivilja-kikerherne pajaroog (vegan)	150	124	4.76	6.30	11.99	

teisipäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana kintsuliha rosmariini ja tomatiga	60	66	9.31	1.70	3.46	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Ahjuportandri ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Valge redise - kurgisalat	80	11	0.68	0.08	2.38	
Peet, hapukapsas, kaalikas, oad	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	14	79	0.14	8.49	0.66	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
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 kapsa snäkid	200	67	0.90	0.60	16.60	
	Kokku :	815	23.16	27.83	123.52	
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

kolmapäev, 5.juuni	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
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartul	80	69	1.89	3.15	8.90	
Punasekapsa - paprikasalat	80	40	1.28	2.16	4.76	1;7
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
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 kaalika snäkid	200	51	0.80	0.46	12.00	
	Kokku :	788	27.47	29.81	109.81	
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9

neljapäev, 6.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saidafilee koorekastmes	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
Rõstitud suvikõrvits	80	63	1.53	5.01	3.48	
Kartuli - lillkapsapuder	80	69	1.89	3.15	8.90	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	80	34	1.36	0.28	6.94	
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	
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 :	829	26.57	27.85	122.42	
Kodujuustukaste kõogiviljadega	150	115	9.53	4.58	4.44	2

reede, 7.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana poolkoib	60	66	9.31	1.70	3.46	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartul	80	69	1.89	3.15	8.90	
Karrine koorekaste	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Jääsalat, porgand, redis, hemes	80	27	1.66	0.22	5.56	
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	
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 kapsa snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	

Nädala keskmine :	826	25.92	29.54	119.56
10 päeva keskmine :	827	26.15	29.14	120.51

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.