

Koolilõuna nädalamenüü 13.05.2024 - 17.05.2024

vanus 16–19
ja enam

Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognesekaste	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Keedetud makaron	80	55	1.82	0.85	9.82	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Kapsas, porgand, mais, tomat	80	35	1.16	0.32	7.50	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	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 kurgj snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
	Kokku :	796	23.99	27.53	117.39	
Läätse ja aedviljakarri	150	271	13.15	12.69	29.38	

teisipäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.56	4.44	0.08	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud riis	80	104	2.28	2.19	19.29	
Kapsasalat kõrvitsaga	80	42	0.78	2.93	3.98	
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	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 redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	824	28.39	28.08	119.32	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	110	2.82	5.12	13.29	

kolmapäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid	60	101	12.19	5.41	0.91	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud rohelised herned	80	56	4.16	0.32	10.88	
Ahjukartulid ürtidega	80	84	1.94	2.25	14.64	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Salatitehede segu, peet, porgand, jõhvikas	80	25	0.88	1.08	5.78	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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 kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
	Kokku :	823	29.73	28.10	121.77	
Ühepajatoit kikerhernestega	300	246	7.65	8.33	38.78	

neljapäev, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala kõogiviljadega	150	159	14.70	7.68	8.68	4;9
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Porgandisalat apelsinidega	80	60	0.85	3.43	7.31	
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	10	55	2.28	4.37	2.48	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 lillkapsa snäkid	200	62	1.80	0.56	14.50	
	Kokku :	844	29.92	27.73	125.84	
Kõogiviljaragu	300	274	4.85	12.59	38.22	

reede, 17.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanapilaff	300	436	19.39	15.90	53.97	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Kaalikasalat jõhvikatega	80	27	0.69	0.28	6.60	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	80	18	0.96	0.14	3.50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
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 :	854	27.58	28.12	126.32	
Aedviljapaella	300	458	8.18	17.41	69.39	

Nädala keskmine :	828	27.92	27.91	122.13
10 päeva keskmine :	825	27.32	27.86	121.71

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.