

Koolilõuna nädalamenüü 20.05.2024 - 24.05.2024

vanus 16–19
ja enam

Viimsi Gümnaasium

	esmaspäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov		150	195	10.17	13.57	8.68	
Aurutatud lillkapsas		80	21	1.54	0.19	4.42	1;2
Keedetud tatar		80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid		80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat hernestega		80	59	0.97	3.52	6.90	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad		80	25	1.00	0.32	5.60	
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 kurgi snäkid		200	59	1.48	2.17	14.22	
		Kokku :	808	25.08	30.55	119.10	
Aedviljahautis ubadega		150	90	2.59	4.91	11.16	

	teisipäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Mehhiko veisehakklihapada		150	156	10.31	6.43	14.09	
Rõstitud punane peet ürtidega		80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud makaronid		80	128	3.33	2.35	22.88	1
Ahjukartulid ürtidega		80	104	2.28	2.19	19.29	
Valge redise - porgandisalat		80	22	0.80	0.21	5.01	
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis		80	18	1.19	0.15	3.81	
Kastmevalik salatitele		20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
Seemnesegu		5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks		15	48	0.32	0.06	11.62	
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 redise snäkid		200	58	1.40	0.50	14.10	
		Kokku :	812	25.10	28.38	118.22	
Roheline ratatouille		150	61	3.82	0.44	11.16	9

	kolmapäev, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss		60	124	8.73	6.93	6.60	1;11;3
Valge kaste maitserohelisega		100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud rohelised oad		80	26	1.63	0.10	6.14	
Kartulipüree		80	103	1.76	3.78	15.93	2
Keedetud riis		80	104	2.02	0.87	21.84	
Kaalikasalat		80	25	0.76	0.23	6.05	
Redis, brokoli, peet, mais		80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele		10	56	0.10	6.06	0.47	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
Õun ja porgandi snäkid		200	74	1.20	0.76	17.60	
		Kokku :	842	25.13	30.68	122.76	
Kartuli panniroog brokoliga		300	246	7.65	8.33	38.78	

	neljapäev, 23.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjusealiha		60	99	13.81	4.80	0.04	
Bechamell kaste (valge kaste)		100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
Rõstitud rooskapsas		80	46	2.80	2.80	3.52	
Keedetud pärl kuskuss		80	100	3.07	2.08	17.50	1
Keedetud kartulid		80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat		80	52	1.38	1.93	7.20	
Hiinakapsas, redis, mais, porgand		80	34	1.32	0.32	7.02	
Kastmevalik salatitele		15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu		3	16	0.68	1.31	0.74	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)		15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja kaalika snäkid		200	135	2.20	0.60	31.60	
		Kokku :	847	32.83	26.18	124.57	
Lillkapsa - kikerhernekarr		150	110	2.82	5.12	13.29	

	reede, 24.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõhepasta		300	382	18.09	11.93	50.70	1;2;4
Ahju-porgandi ribad		80	38	0.95	1.14	7.08	
Hiinakapsasalat paprikaga		80	31	1.14	1.81	2.96	
Peet, tomat, valge redis, porru		80	21	1.06	0.18	4.08	
Kastmevalik salatitele		15	84	0.15	9.09	0.70	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 punasekapsa snäkid		200	66	1.80	0.56	15.30	
		Kokku :	836	27.55	28.20	122.14	
Roheline pastaröög		300	494	14.62	22.67	59.36	1;2

Nädala keskmine :	829	27.14	28.8	121.36
10 päeva keskmine :	829	27.53	28.36	121.75

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.