

## Koolilõuna nädalamenüü 27.05.2024 - 31.05.2024

vanus 16–19  
ja enam

### Viimsi Gümnaasium

esmaspäev, 27.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanastrooganov		150	169	11.21	10.24	8.51	1;2
Aurutatud mais		80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud tatar		80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid		80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedi - küüslaugusalat		80	48	1.27	1.75	6.90	
Porgand, kõrvits, kaalikas, varsseller		80	20	0.78	0.20	4.68	9
Kastmevalik salatitele		15	84	0.15	9.09	0.70	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 :	830	26.54	27.10		124.99	
Bataadi - oapada		150	147	3.45	5.94	20.54	

teisipäev, 28.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud valge kalafilee		60	52	11.72	0.38	0.31	10;4
Koorekaste tilliga		100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega		80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud pärl kuskuss		80	100	3.07	2.08	17.50	1
Keedetud kartulid		80	83	2.13	0.11	18.93	
Kaalika - õunasalat		80	30	0.60	0.25	7.31	
Salatitehede segu, sibul, peet, valge redis		80	22	1.04	0.92	4.78	
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 porgandi snäkid		200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	817	27.25	27.18		122.49	
Köögilija ahjuroog		300	313	8.62	12.54	43.94	1;2

kolmapäev, 29.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sealiharisoto		300	108	10.82	4.47	6.28	
Aurutatud brokoli		80	25	2.45	0.27	4.28	
Hapukapsasalat		80	35	0.84	1.37	4.90	
Peet, porgand, porrul, rohelised herned		80	34	1.96	0.28	6.90	
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 kaalika snäkid		200	73	1.40	0.70	17.90	
	Kokku :	817	29.38	27.56		119.44	
Köögilijarisoto		60	108	4.53	2.64	16.83	

neljapäev, 30.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kalkunitäkkid ürdimarinaadis		60	142	11.21	10.62	0.79	
Hapukoore - mädarõikakaste		100	88	1.04	6.35	7.12	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud		80	40	0.76	2.51	4.46	
Ahjukartulid ürtidega		80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud riis		80	104	2.02	0.87	21.84	
Hiinakapsasalat kurgi ja maisiga		80	55	1.45	3.49	4.91	
Porgand, tomat, aurutatud brokoli, redis		80	20	1.15	0.21	4.05	
Kastmevalik salatitele		3	17	0.03	1.82	0.14	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 punasekapsa snäkid		200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	838	25.64	31.23		118.72	
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga		300	447	19.14	18.70	52.54	2

reede, 31.mai		Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen

Nädala keskmine :	823	27.15	28.13	121.07
10 päeva keskmine :	826	27.15	28.47	121.22

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.