

## Koolilõuna nädalamenüü 30.09.2024 - 04.10.2024

### Viinsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 30.september	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 tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Jääsalat, porgand, redis, hemes	80	27	1.66	0.22	5.56	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	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 kapsa snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	803	26.43	26.90	120.30	
Roheline ratatouille	150	61	3.82	0.44	11.16	9

teisipäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kana-aedviljapasta	300	457	28.65	17.48	46.04	1;2
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Valge redis - kurgisalat	80	11	0.68	0.08	2.38	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	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
Ploom ja nuikapsa snäkid	200	67	1.20	0.80	15.40	
	Kokku :	846	36.55	27.14	117.17	
Kartulivorm suvikõrvitsaga	300	288	8.74	10.80	40.13	2;3

kolmapäev, 2.oktoober	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	
Keedetud odrakruup	80	90	2.32	0.56	19.82	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
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	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
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 :	837	29.08	28.82	121.18	
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9

neljapäev, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealiihatükid sinepiga	60	112	12.15	6.75	0.89	10
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	80	37	0.87	1.87	5.03	
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Õun ja kurgi snäkid	200	51	0.80	0.46	12.00	
	Kokku :	826	28.65	30.12	117.62	

reed, 4.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Mehhiko oapada	150	96	4.39	0.64	16.86	
Kana kintsuliha rosmariini ja tomatiga	60	66	9.31	1.70	3.46	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.21	5.93	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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 redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	850	26.52	29.25	125.15	
Kõõgivilja-kikerhernekarri	150	156	4.88	10.01	11.77	

Nädala keskmine :	832	29.45	28.45	120.28
10 päeva keskmine :	827	28.15	28.67	119.66

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viinsi.gymnaasium@daily.ee  
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.