

Koolilõuna nädalamenüü 09.09.2024 - 13.09.2024

Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Keedetud makaronid	80	55	1.82	0.85	9.82	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Valge redise - porgandisalat	80	22	0.80	0.21	5.01	
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	80	34	1.36	0.28	6.94	
Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	11	36	0.23	0.04	8.52	
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 kapsa snäkid	200	126	2.80	0.50	28.90	
	Kokku :	799	26.24	27.25	117.04	
Taimne bolognesekast (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	

teisipäev, 10.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	90	12.56	4.44	0.08		
Koorekast peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud riis	80	95	3.33	1.12	18.56	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Kapsasalat kõrvitsaga	80	42	0.78	2.93	3.98	
Jääsalat, porgand, redis, porru	80	18	1.02	0.22	3.74	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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
Oun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	847	29.71	30.37	119.54	
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	

kolmapäev, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Kartulipuder	80	69	1.89	3.15	8.90	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Salatitehede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	80	28	1.56	1.06	6.18	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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
Arbuus ja kurgi snäkid	200	44	1.10	0.40	9.30	
	Kokku :	790	32.80	29.77	104.65	
Ühepätoit kikerhernestega	300	258	6.31	12.14	31.91	

neljapäev, 12.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala köögiviljadega	60	64	5.88	3.07	3.47	4;9
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	80	19	1.06	0.16	3.80	9
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	795	24.00	27.77	120.08	
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	300	459	16.39	10.99	74.72	1

reede, 13.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunirisoto	300	359	15.75	11.18	50.53	
Rõstitud suvikõrvits	80	63	1.53	5.01	3.48	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Kapsas, porgand, mais, tomat	80	35	1.16	0.32	7.50	
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
Ploom ja nuikapsa snäkid	200	67	1.20	0.80	15.40	
	Kokku :	856	26.54	29.23	126.67	
Köögiviljarisoto	300	421	7.42	13.24	69.18	

Nädala keskmine :	817	27.86	28.88	117.6
10 päeva keskmine :	820	26.94	29.39	117.49

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