

Koolilõuna nädalamenüü 28.10.2024 - 01.11.2024

Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat	80	64	1.12	4.14	5.90	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	80	39	0.77	2.17	4.77	
Kastmevalik salatitele	9	50	0.10	5.48	0.22	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
Oun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	794	22.55	27.00	120.46	
Kikerhernekaste	150	182	7.02	7.81	18.39	2

teisipäev, 29.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Uhepajatoit veisehakklihaga	300	296	14.79	13.41	31.68	
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	80	25	0.82	0.28	5.78	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	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
Ploomi ja kurgi snäkid	200	53	1.30	0.70	11.50	
	Kokku :	822	27.96	30.22	117.12	
Kuskuss köögiviljadega	300	418	10.50	16.90	58.12	1

kolmapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss	60	104	6.99	5.36	7.17	1;11;3
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud riis	80	97	1.76	1.33	18.31	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1.56	0.18	5.30	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	13	42	0.27	0.05	10.07	
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 :	804	22.79	27.94	117.55	
Tomatine pastaroorok brokoliga	300	509	19.26	15.32	73.36	1;2

neljapäev, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud lillkapsas taluvõi ja värske tilliga	80	29	1.70	0.87	4.87	2
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Valge redise - kurgisalat	80	11	0.68	0.08	2.38	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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
Pirn ja kapsa snäkid	200	61	1.68	2.21	14.92	
	Kokku :	827	31.74	30.42	117.12	
Hautatud köögiviljad kikerhernestega	150	164	6.22	6.91	17.24	

reed, 1.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalaquljašš	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
Rõstitud suvikõrvits	80	63	1.53	5.01	3.48	
Keedetud kartul	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Jäasalat, porgand, mais, porru	80	35	1.42	0.36	7.18	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	798	23.36	26.17	122.03	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	89	3.16	4.91	7.88	9

Nädala keskmine :	809	25.68	28.35	118.86
10 päeva keskmine :	405	12.84	14.18	59.43

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.