

## Koolilõuna nädalamenüü 18.11.2024 - 22.11.2024

### Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
Rõstitud rooskapsas	80	46	2.80	2.80	3.52	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kõrvitsa - kaalikasalat	80	56	0.64	1.73	10.25	
Jääsalat, porgand, rohelistes oad, peet	80	24	1.08	0.18	5.16	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	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
Pirn ja kurgi snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
	Kokku :	792	22.14	27.66	119.47	
Kikerhernekaste	150	182	7.02	7.81	18.39	2

teisipäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiha pajaroog kartuli ja köögiviljadega	300	308	12.41	15.22	32.53	
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Kapsa-porgandi salat hapukoorega	80	44	1.07	2.61	4.81	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	18	99	4.10	7.87	4.47	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	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	790	23.84	32.33	109.06	
Köögiviljajook	300	337	15.05	14.76	39.54	1;2;3

kolmapäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana ahjušašlõkk	60	89	11.57	4.24	1.29	
Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud kartul	80	55	1.82	0.85	9.82	1
Keedetud riis köögiviljadega	80	102	2.50	0.85	21.43	
Hiinakapsasalat värskes kurgiga	80	29	1.11	1.80	2.42	
Redis, kaalikas, porru, jõhvikad	80	20	0.88	0.30	4.42	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
	Kokku :	827	26.76	26.46	124.87	
Aedviljapaella	300	458	8.18	17.41	69.39	

neljapäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalapasta	300	349	18.58	15.50	35.12	2;3;4
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Hiinakapsas, redis, mais, porgand	80	34	1.32	0.32	7.02	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	16	88	3.65	7.00	3.97	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
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	820	29.60	30.49	112.82	
Köögiviljaroog	300	259	7.50	12.64	31.25	1;2;9

reede, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud kalkuniliihatükid	60	91	12.32	4.51	0.42	
Valge kaste maitserohelisega	100	85	2.07	6.08	5.51	1;2
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedi - küüslaugusalat	80	48	1.27	1.75	6.90	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	11	61	0.13	6.70	0.27	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
Pirn ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	835	28.97	26.62	123.99	
Orsoto seentega	300	349	12.65	10.73	54.14	1;2

Nädala keskmine :	813	26.26	28.71	118.04
10 päeva keskmine :	806	25.84	28.22	117.94

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.  
Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.