

Koolilõuna nädalamenüü 25.11.2024 - 29.11.2024

Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	137	10.02	8.42	5.60	1;2
Aurutatud liilkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat jõhvikatega	80	59	0.70	3.94	6.19	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	80	20	1.00	0.14	4.04	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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
Oun ja varsselleri snäkid	200	56	1.30	0.56	13.50	9
	Kokku :	800	26.72	26.61	119.48	
Köögiviljahautis (vegan)	300	342	6.73	20.36	33.72	

teisipäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uleküpsetatud sealiha paprika ja juustuga	60	125	8.66	9.60	1.34	2;3
Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kaalikasalat	80	30	0.60	0.25	7.31	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
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 salatitele snäkid	200	61	1.68	2.21	14.92	
	Kokku :	813	27.34	26.24	126.55	
Bataadi - oapada	150	147	3.45	5.94	20.54	

kolmapäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögiviljaroog	300	381	16.21	22.29	30.49	2;3
Röstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	80	10	0.42	0.12	2.03	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	794	24.92	33.05	104.18	
Peedirisoto	300	404	14.91	13.12	56.92	2

neljapäev, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud saidafillee	60	115	8.18	6.19	6.46	4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Peet, porgand, porru, redis	80	24	1.12	0.22	4.88	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
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 kaalika snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
	Kokku :	813	23.70	26.69	123.92	
Pilaff köögiviljadega	300	435	6.78	13.06	72.81	

reede, 29.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss kodujuustuga	60	79	11.67	3.54	0.15	1;2;3
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	80	39	0.99	1.75	5.60	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Keedetud kartul	80	104	2.28	2.19	19.29	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	80	23	0.94	0.14	4.98	
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
Oun ja kõrvitsa snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
	Kokku :	836	30.59	30.45	115.94	
Läätsehautis	300	214	8.55	3.00	40.13	2;9

Nädala keskmine :	811	26.65	28.61	118.01
10 päeva keskmine :	812	26.46	28.66	118.03

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 piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.