

Koolilõuna nädalamenüü 02.12.2024 - 06.12.2024

Viinsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Chilli con carne veisehakklihaga	150	150	11.55	8.35	6.92	
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedisalat	80	62	0.78	3.41	7.39	
Valge peakapsas, kõrvits, porgand, hernes	80	30	1.62	0.22	6.30	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
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	73	1.40	0.70	17.90	
	Kokku :	791	25.84	26.85	117.04	
Läätsekarr	150	189	9.29	8.51	21.18	

teisipäev, 3.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Aedviljapaella kanalihaga	300	436	20.30	16.95	52.69	
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Jääsalat, porgand, redis, jõhvikad	80	19	0.70	0.28	4.20	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
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	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	790	27.52	26.25	117.63	
Kartuli ja riisipajaroo punaste läätsedega	300	459	13.71	17.62	62.24	

kolmapäev, 4.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiha tomatiga	150	157	13.88	10.07	3.36	
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hiinakapsasalat paprikaga	80	31	1.14	1.81	2.96	
Peet, kaalikas, porru, rohelised oad	80	25	1.26	0.20	5.52	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	24	78	0.50	0.10	18.60	
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
Mandariin ja porgandi snäkid	200	64	1.70	0.50	14.80	
	Kokku :	814	29.83	27.37	117.27	
Baklažanihautis köögiviljadega	150	107	1.65	7.80	9.10	

neljapäev, 5.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Saidafilee punases kastmes	150	99	10.69	3.67	6.38	4
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Kirju punasekapsasalat	80	40	0.91	2.21	5.10	
Peet, porgand, porru, rohelised hernes	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	22	71	0.46	0.09	17.05	
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 :	798	24.86	27.73	117.66	
Kikerhernekaste seentega	150	130	5.39	4.37	15.72	2

reede, 6.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Jogurti marinaadis karrine kanakinsuliha	60	89	12.07	3.85	1.63	2
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1:2
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Porgandisalat pirniga	80	47	0.59	2.30	7.10	
Peet, hapukapsas, porgand, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
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	123	2.48	2.11	28.62	
	Kokku :	790	27.66	26.61	118.54	
Oapilaff	300	426	10.44	11.80	67.67	

Nädala keskmine :	797	27.14	26.96	117.63
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viinsi.gymnaasium@daily.ee
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolinädalas ühe õpilase kohta.