

Koolilõuna nädalamenüü 17.02.2025 - 21.02.2025

Eesti teemapäevad

Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kodune hakklihakaste	150	115	8.57	6.56	5.73	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	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05	
Hiinakapsas, mais, redis, peet	80	36	1.44	0.28	7.22	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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 :	827	24.44	28.51	124.29	
Mögin ehk hautatud köögiviljad (Raplamaa)	150	109	3.90	4.96	14.18	1;2

teisipäev, 18.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Seapraad	60	133	12.17	9.38	0.12	
Hapukoore - mädarõikakaste	100	88	1.04	6.35	7.12	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	55	1.82	0.85	9.82	1
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
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	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
Pirn ja porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	837	28.67	33.36	111.89	
Kapsakotlet	60	72	1.95	3.10	9.70	1;2;3

kolmapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus	60	79	11.99	1.07	5.66	1;4
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Kaalika-kartulitamp	80	68	1.24	3.66	8.27	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	80	35	1.16	0.32	7.50	
Kastmevalik salatitele	14	78	0.16	8.53	0.34	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 redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	828	25.35	29.75	119.50	
Köögivilja - riisiroog kurkumiga	300	462	8.50	13.33	78.28	

neljapäev, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ühepajatoit kanaga	300	242	15.69	9.59	25.54	
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
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
Apelsin ja valge kapsa snäkid	200	67	2.20	0.30	15.60	
	Kokku :	788	29.35	32.60	102.66	
Ühepajatoit ubadega	300	229	5.50	11.24	27.90	

reede, 21.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Mulgikapsas sealihaga	150	150	11.48	11.38	0.79	1
Aurutatud hernes, mais	80	68	3.29	0.47	13.72	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	90	2.32	0.56	19.82	1
Kapsasalat paprikaga	80	20	0.88	0.17	4.44	
Peet, porgand, porru, kaalikas	80	27	1.12	0.26	5.64	
Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	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 kõrvitsa snäkid	200	60	1.00	0.46	14.70	
	Kokku :	827	27.27	26.07	126.92	
Kruubipuder seentega	300	403	9.22	13.22	65.43	1;2

Nädala keskmine :	821	27.02	30.06	117.05
10 päeva keskmine :	822	26.80	29.45	118.47

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.