

Koolilõuna nädalamenüü 25.03.2024 - 28.03.2024

Tähed Taldrikus: Revo Türk toidud

Viiksi Gümnaasium

esmaspäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ungari kanaröög	150	133	10.57	5.62	10.77	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porrusalat hapukoorega	80	40	0.97	1.88	5.65	2
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	80	34	1.36	0.28	6.94	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	180	0	0	0	0	
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	73	1.40	0.70	17.90	
	Kokku :	809	26.57	26.56	123.20	
Köögivilja-kikerherne pajaroog	150	124	4.76	6.30	11.99	

teisipäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	131	11.06	6.61	7.03	1;2;4
Aurutatud hernes, mais	80	68	3.29	0.47	13.72	
Keedetud kartul	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud kurkumiris	80	109	2.16	0.92	22.96	
Kapsasalat tilliga	80	36	0.87	2.16	4.21	
Porgand, kõrvits, peet, varsseller	80	22	0.90	0.18	4.96	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	180	0	0	0	0	
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 redise snäkid	200	59	2.10	0.20	13.70	
	Kokku :	794	28.05	24.42	121.15	
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	187	8.97	7.92	20.91	2

kolmapäev, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	109	12.22	4.19	5.24	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Aurutatud rohelist oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud kartul	80	110	2.33	3.78	17.03	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Porgandisalat apelsinidega	80	60	0.85	3.43	7.31	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	80	25	1.14	0.22	5.18	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	180	0	0	0	0	
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 lillkapsa snäkid	200	62	1.80	0.56	14.50	
	Kokku :	805	28.94	28.99	113.39	
Küpsetatud kõrvits aedviljadega	150	73	1.85	3.28	10.49	

neljapäev, 28.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud kanalihatükid	60	86	13.95	3.07	0.68	
Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat	80	47	1.23	1.75	6.67	
Hiinakapsas, redis, mais, porgand	80	34	1.32	0.32	7.02	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	180	0	0	0	0	
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 :	813	29.76	26.50	118.34	
Kikerhernekaste seentega	150	130	5.39	4.37	15.72	2

Nädala keskmine :	805	28.33	26.62	119.02
10 päeva keskmine :	810	27.76	27.90	118.41

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

viiksi.gymnaasium@daily.ee

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Kool

Koolisöökla juhataja