

Koolilõuna nädalamenüü 06.01.2025 - 10.01.2025

Viiksi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 6.jaanuar	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 tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Jääsalat, porgand, redis, hemes	80	27	1.66	0.22	5.56	
Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	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 :	803	26.43	26.90	120.30		
Roheline ratatouille	150	61	3.82	0.44	11.16	9

teisipäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Koorene kana-aedviljapasta	300	402	22.50	14.67	44.95	1;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	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 porgandi snäkid	200	76	1.40	0.80	18.30	
Kokku :	832	31.01	28.59	117.25		
Kartuli-suvikõrvitsahautis	300	288	8.74	10.80	40.13	2;3

kolmapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Saidafilee koorekastmes	150	112	12.15	6.75	0.89	1;2;4
Aurutatud roheline oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Porgandi - porrulaugusalat	80	41	0.90	1.91	6.05	
Peet, mais, valge redis, salatitehede segu	80	36	1.41	1.03	7.72	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
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 punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
Kokku :	846	29.68	30.26	121.94		
Mehhiko oapada	150	96	4.39	0.64	16.86	

neljapäev, 9.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hautatud sealihatükid sinepiga	60	187	12.61	11.13	9.41	10;
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Ahju-porgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud riis	80	90	2.32	0.56	19.82	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kaalikasalat apelsinidega	80	58	0.85	3.38	7.10	
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	80	34	1.36	0.28	6.94	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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
Mandariin ja kõrvitsa snäkid	200	51	1.50	0.20	11.90	
Kokku :	806	28.21	27.66	117.35		
Läätsed tomati ja karriga	150	177	10.09	5.93	21.47	9

reede, 10.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana kintsuliha rosmariini ja tomatiga	150	165	23.28	4.24	8.64	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Kaalikas, marineeritud sibul, porgand, peet	80	45	0.91	2.21	5.93	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	29	94	0.61	0.12	22.48	
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Oun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
Kokku :	853	37.61	27.00	119.79		
Kõögivilja-kikerhernekarri	150	156	4.88	10.01	11.77	

Nädala keskmine :	828	30.59	28.08	119.33
10 päeva keskmine :				

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.