

## Koolilõuna nädalamenüü 10.03.2025 - 14.03.2025

### Viinsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 10.märts	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	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 kurgi snäkid	200	53	1.00	0.50	12.70	
Kokku :	803	25.65	26.69	119.59		
Läätsekarri	150	189	9.29	8.51	21.18	

teisipäev, 11.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiha tomatiga	150	157	13.88	10.07	3.36	
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud tatar	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Jääsalat, porgand, redis, jõhvikad	80	19	0.70	0.28	4.20	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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
Õun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
Kokku :	786	25.57	26.48	117.06		
Baklažaanihautis köögiviljadega	150	107	1.65	7.80	9.10	

kolmapäev, 12.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Aedviljapaella kanalihaga	300	436	20.30	16.95	52.69	
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
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	13	73	0.15	7.92	0.31	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	23	74	0.48	0.09	17.82	
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
Apelsin ja porgandi snäkid	200	77	2.10	0.50	17.90	
Kokku :	858	29.89	30.07	123.35		
Aedviljapaella	300	458	8.18	17.41	69.39	

neljapäev, 13.märts	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	
Keedetud kartul	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
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	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	23	74	0.48	0.09	17.82	
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 :	788	24.03	27.13	117.89		
Kikerhernekaste seentega	150	130	5.39	4.37	15.72	2

reede, 14.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Jogurti marinaadis karrine kanakinsuliha	60	89	12.07	3.85	1.63	
Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1:2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Porgandisalat pirniga	80	47	0.59	2.30	7.10	
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad	80	24	0.96	0.24	5.16	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10:2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
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 kapsa snäkid	200	123	2.48	2.11	28.62	
Kokku :	822	28.70	29.55	118.41		
Köögivilja risoto	300	430	10.98	14.56	64.63	2

Nädala keskmine :	811	26.77	27.98	119.26
10 päeva keskmine :	813	26.65	28.41	118.62

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.