

Koolilõuna nädalamenüü 24.03.2025 - 28.03.2025

Viiksi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Bolognesekast	150	165	11.05	8.08	12.12	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	44	0.99	1.89	7.10	
Keedetud makaronid	80	55	1.82	0.85	9.82	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Valge redise - porgandisalat	80	22	0.80	0.21	5.01	
Hiinakapsas, kurk, mais, peet	80	34	1.36	0.28	6.94	
Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	11	36	0.23	0.04	8.52	
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 valge kapsa snäkid	200	128	2.30	0.50	29.70	
	Kokku :	801	25.74	27.25	117.84	
Taimne bolognesekast (hakitud sojaga)	150	119	6.41	4.83	12.78	

teisipäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanapoolkoib	60	105	15.06	4.91	0.08	
Koorekast peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Ahjukartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Kapsasalat kõrvitsaga	80	42	0.78	2.93	3.98	
Jääsalat, porgand, redis, porru	80	18	1.02	0.22	3.74	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	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 kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	834	31.50	28.32	118.75	
Köögivilja vokiroom	150	80	2.17	4.26	10.20	

kolmapäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Aurutatud brokoli	80	25	2.45	0.27	4.28	
Kartuli - lillkapsapuder	80	69	1.89	3.15	8.90	2
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Salatitehede segu, kõrvits, hernes, jõhvikas	80	28	1.56	1.06	6.18	
Kastmevalik salatitele	9	50	0.10	5.48	0.22	10;2
Seemnesegu	6	33	1.37	2.62	1.49	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 redise snäkid	200	59	2.10	0.20	13.70	
	Kokku :	789	31.82	29.28	106.97	
Ühepäijatoit kikerhernestega	300	258	6.31	12.14	31.91	

neljapäev, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala köögiviljadega/ RYBA PO GRECKU (Poola)	150	159	14.70	7.68	8.68	4;9
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	80	19	1.06	0.16	3.80	9
Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	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
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	840	31.64	27.76	123.95	
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	300	459	16.39	10.99	74.72	1

reede, 28.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kalkunirisoto	300	359	15.75	11.18	50.53	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Kapsas, porgand, mais, tomat	80	35	1.16	0.32	7.50	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Pirn ja nuikapsa snäkid	200	67	0.90	0.60	16.60	
	Kokku :	786	24.22	26.02	120.10	
Köögivilja-riisiroog	300	421	7.42	13.24	69.18	

Nädala keskmine :	810	28.98	27.73	117.52
10 päeva keskmine :	814	27.53	28.33	118.20

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.