

## Koolilõuna nädalamenüü 31.03.2025 - 04.04.2025

### Viiksi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	195	10.17	13.57	8.68	1;2
Aurutatud mais	80	79	2.42	0.62	16.56	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Õun ja kaalika snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
	Kokku :	847	28.01	29.82	122.62	
Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9

teisipäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Mehhiko veisehakklihapada	150	156	10.31	6.43	14.09	
Aurutatud lillkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud riis	80	104	2.28	2.19	19.29	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Peet, kaalikas, jõhvikad, redis	80	23	0.80	0.26	5.40	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Melon ja porgandi snäkid	200	61	1.60	0.50	13.90	
	Kokku :	809	26.14	26.84	120.00	
Suvikõrvitsahautis	150	89	2.52	3.35	13.53	

kolmapäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	106	15.11	4.95	0.33	
Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
Ahjuportogandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli, redis	80	18	1.19	0.15	3.81	
Kastmevalik salatitele	9	50	0.10	5.48	0.22	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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
Õun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	806	29.30	26.18	117.79	
Kuskuss kõögiviljadega	300	418	10.50	16.90	58.12	1

neljapäev, 3.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Seapraad	60	140	11.23	9.21	3.46	10
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Ahjuõrvitsakuubikud	80	40	0.76	2.51	4.46	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kaalikasalat jõhvikatega	80	27	0.69	0.28	6.60	
Hliina kapsas, porru, punane peakapsas, mais	80	34	1.64	0.34	6.76	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	10	32	0.21	0.04	7.75	
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 redise snäkid	200	135	2.20	0.60	31.60	
	Kokku :	835	29.10	27.92	123.33	
Kartuli panniroog brokoliga	300	246	7.65	8.33	38.78	

reedel, 4.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Lõhepasta	300	382	18.09	11.93	50.70	1;2;4
Rõstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Porgandisalat hernestega	80	59	0.97	3.52	6.90	
Redis, brokoli, peet, mais	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	9	50	0.10	5.48	0.22	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	15	48	0.32	0.06	11.62	
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 kapsa snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	839	28.60	30.10	119.20	
Pasta kõögiviljadega (vegan)	300	421	11.69	12.34	65.65	1

Nädala keskmine :	827	28.23	28.17	120.59
10 päeva keskmine :	819	28.61	27.95	119.06

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