

## Koolilõuna nädalamenüü 21.04.2025 - 25.04.2025

### Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	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	
Porgandisalat jõhvikatega	80	59	0.70	3.94	6.19	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	9	29	0.19	0.04	6.98	
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 kurgi snäkid	200	114	1.80	0.40	26.40	
	Kokku :	814	23.85	29.30	118.53	
Värskekapsa-läätsehautis	150	137	6.52	4.39	17.37	

teisipäev, 22.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Veisemaksa strooganov	150	190	13.63	11.51	8.42	1;2
Rõstitud rooskapsas	80	46	2.80	2.80	3.52	
Keedetud kartul	80	110	2.33	3.78	17.03	
Keedetud kurkumiris	80	109	2.16	0.92	22.96	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	80	39	0.80	2.55	3.84	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	80	19	0.82	0.20	4.30	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	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 valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
	Kokku :	825	28.91	28.95	117.51	
Köögivilja ahjuroog	300	313	8.62	12.54	43.94	1;2

kolmapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga	300	387	25.55	11.13	46.97	
Aurutatud rohelised oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	80	33	1.14	0.28	7.10	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	200	62	1.20	0.50	15.40	
	Kokku :	814	33.70	26.45	115.89	
Köögivilja - riisiroog kurkumiga	300	462	8.50	13.33	78.28	

neljapäev, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiha tomatiga	150	157	13.88	10.07	3.36	
Aurutatud liilkapsas	80	21	1.54	0.19	4.42	
Keedetud makaronid	80	128	3.33	2.35	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	80	25	0.88	1.08	5.78	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	14	77	3.19	6.12	3.48	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 :	847	30.86	30.24	120.89	
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	

reede, 25.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4
Rõstitud punane peet ürtidega	80	49	1.54	0.99	8.41	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud pärl kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Kaalika - õunasalat	80	30	0.60	0.25	7.31	
Jääsalat, mais, redis, porru	80	31	1.42	0.30	6.34	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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
Kiivi ja porgandi snäkid	200	81	2.00	0.80	18.40	
	Kokku :	826	26.18	28.23	122.34	
Kodujuustu-köögiviljakaste	150	268	14.44	5.33	41.60	2

Nädala keskmine :	825	28.7	28.63	119.03
10 päeva keskmine :	825	28.10	28.30	120.47

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viimsi.gymnaasium@daily.ee  
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.