

Koolilõuna nädalamenüü 05.05.2025 - 09.05.2025

Teemapäevad: Tähed taldrikul

Viimsi Gümnaasium

vanus 16–19 ja enam

esmaspäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Chilli con carne Anett Kontaveit	150	201	9.64	13.88	9.57	
Röstitud juurseller	80	46	1.31	2.62	5.60	9
Keedetud makaronid	80	55	1.82	0.85	9.82	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kapsasalat paprikaga	80	20	0.88	0.17	4.44	
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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
Apelsin ja porgandi snäkid	200	77	2.10	0.50	17.90	
	Kokku :	861	24.61	36.30	114.90	
Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	194	7.53	7.99	26.83	

teisipäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Kelli Sükiainen	60	132	14.78	7.85	0.82	
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Aurutatud rohelistes oad	80	26	1.63	0.10	6.14	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Kartulipuder	80	110	2.33	3.78	17.03	2
Kõrvitsa - kaalikasalat	80	56	0.64	1.73	10.25	
Porgand, aurutatud brokoli, redis, valge peakapsas	80	21	1.23	0.21	4.39	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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
Oun ja nuikapsa snäkid	200	59	1.48	2.17	14.22	
	Kokku :	818	31.39	28.94	118.18	
Aasiapärase kikerhernepada kookospiimaga	150	132	6.02	4.17	16.42	

kolmapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Brasillia kalapada kookospiimaga	150	112	13.23	3.94	7.61	
Ahjuporgandi ribad	80	38	0.95	1.14	7.08	4
Keedetud riis	80	104	2.02	0.87	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hapukapsasalat	80	35	0.84	1.37	4.90	
Valge peakapsas, peet, sibul, kõrvits	80	23	0.94	0.14	4.98	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	3	10	0.06	0.01	2.33	
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 :	795	27.47	25.91	119.06	
Kartulipannkook Alika	60	82	2.06	2.87	12.40	1;2;3

neljapäev, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealiha pajaroog kartuli ja köögiviljadega	300	308	12.41	15.22	32.53	
Aurutatud hernes, mais	80	68	3.29	0.47	13.72	
Keedetud tatar	80	95	3.33	1.12	18.56	
Ahjupartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Jääsalat, porgand, jõhvikad, peet	80	24	0.82	0.30	5.24	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	0	0	0	0	0	
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 :	823	27.45	26.37	126.95	
Aedvilja-läätsepaella	300	365	8.87	11.22	57.30	

reede, 9.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Gruusia kanakitsuliha Priit Kuusk	60	122	13.18	7.14	1.13	
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Röstitud rooskapsas	80	46	2.80	2.80	3.52	
Ahjupartulid ürtidega	80	104	2.28	2.19	19.29	
Keedetud kuskuss	80	100	3.07	2.08	17.50	1
Porgandisalat õunaga	80	55	0.61	3.10	7.11	
Redis, kurk, peet, mais	80	34	1.24	0.24	7.00	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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 kõrvitsa snäkid	200	62	1.20	0.50	15.40	
	Kokku :	826	30.21	28.53	117.51	
Lillkapsa - spinatitotlet	60	66	2.38	2.91	8.08	1;3

Nädala keskmine :	824	28.23	29.21	119.32
10 päeva keskmine :				

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.