

# Koolilõuna nädalamenüü 06.10.2025 - 10.10.2025

## Viimsi gümnaasium

10–12 klass

| esmaspäev, 6.oktoober                     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Sealihagulašš                             | 150      | 133  | 10.82    | 5.55     | 9.85          | 1,2       |
| Aurutatud brokoli                         | 80       | 27   | 2.69     | 0.30     | 4.71          |           |
| Keedetud tatar                            | 80       | 94   | 3.33     | 0.96     | 18.56         |           |
| Keedetud kartulid                         | 80       | 83   | 2.13     | 0.11     | 18.93         |           |
| Porgandisalat                             | 80       | 28   | 0.76     | 0.30     | 6.36          |           |
| Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba  | 80       | 25   | 1.08     | 0.16     | 5.26          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 15       | 84   | 0.17     | 9.13     | 0.32          | 2         |
| Seemnesegu                                | 30       | 165  | 6.84     | 13.12    | 7.45          | 11        |
| 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                    | 170      | 97   | 1.53     | 0.34     | 22.44         |           |
|                                           | Kokku :  | 824  | 31.94    | 31.15    | 110.71        |           |
| Värskekapsa-läätsehautis                  | 150      | 110  | 6.50     | 1.40     | 17.19         |           |

| teisipäev, 7.oktoober                     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Maksastrooganov                           | 150      | 121  | 15.57    | 5.19     | 2.99          | 1,2       |
| Rõstitud rooskapsas                       | 80       | 46   | 2.80     | 2.80     | 3.52          |           |
| Kartulipuder                              | 80       | 81   | 2.19     | 0.72     | 16.80         | 2         |
| Keedetud kurkumiris                       | 80       | 102  | 2.02     | 0.71     | 21.84         |           |
| 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                    | 5        | 28   | 0.06     | 3.04     | 0.11          | 2         |
| Seemnesegu                                | 21       | 115  | 4.79     | 9.18     | 5.21          | 11        |
| 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 valge kapsa snäkid                 | 170      | 55   | 1.10     | 0.48     | 13.00         |           |
|                                           | Kokku :  | 809  | 34.43    | 35.65    | 93.74         |           |
| Köögivilja ahjuroog                       | 300      | 417  | 7.58     | 26.01    | 39.88         | 1,2       |

| kolmapäev, 8.oktoober                     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Riisiroog kanalihaga                      | 300      | 345  | 17.60    | 3.63     | 61.06         |           |
| Aurutatud rohelised oad                   | 80       | 23   | 1.43     | 0.08     | 5.38          |           |
| Peedisalat                                | 80       | 34   | 1.28     | 0.16     | 6.96          |           |
| Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais     | 80       | 33   | 1.14     | 0.28     | 7.10          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 15       | 84   | 0.17     | 9.13     | 0.32          | 2         |
| Seemnesegu                                | 30       | 165  | 6.84     | 13.12    | 7.45          | 11        |
| 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                   | 170      | 53   | 1.02     | 0.42     | 13.09         |           |
|                                           | Kokku :  | 826  | 32.07    | 28.00    | 118.19        |           |
| Köögivilja - riisiroog kurkumiga          | 300      | 352  | 9.26     | 2.93     | 73.60         |           |

| neljapäev, 9.oktoober                       | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Sealiha tomatises kastmes                   | 150      | 133  | 16.35    | 5.38     | 5.31          |           |
| Aurutatud mais                              | 80       | 83   | 2.54     | 0.66     | 17.39         |           |
| Keedetud makaronid                          | 80       | 114  | 3.33     | 0.75     | 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                      | 15       | 84   | 0.17     | 9.13     | 0.32          | 2         |
| Seemnesegu                                  | 15       | 82   | 3.42     | 6.56     | 3.72          | 11        |
| 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                       | 170      | 60   | 1.02     | 0.56     | 14.62         |           |
|                                             | Kokku :  | 807  | 33.83    | 28.90    | 110.35        |           |
| Kikerheme-paprikakaste (vegan)              | 150      | 132  | 5.90     | 2.19     | 19.63         |           |

| reede, 10.oktoober                        | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| Kala tomati ja paprika kastmes            | 150      | 91   | 12.14    | 1.48     | 7.80          | 4         |
| Rõstitud punane peet ürtidega             | 80       | 45   | 1.54     | 0.59     | 8.35          |           |
| Keedetud kartulid                         | 80       | 83   | 2.13     | 0.11     | 18.93         |           |
| Keedetud pärl kuskuss                     | 80       | 104  | 3.58     | 0.96     | 20.41         | 1         |
| Kaalika - õunasalat                       | 80       | 30   | 0.60     | 0.25     | 7.31          |           |
| Jääsalat, mais, redis, suvikõrvits        | 80       | 30   | 1.30     | 0.26     | 6.08          |           |
| Kastmevalik salatitele                    | 20       | 111  | 0.23     | 12.18    | 0.42          | 2         |
| Seemnesegu                                | 30       | 165  | 6.84     | 13.12    | 7.45          | 11        |
| 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    |
| Ploom ja porgandi snäkid                  | 170      | 65   | 1.44     | 0.85     | 14.54         |           |
|                                           | Kokku :  | 814  | 32.39    | 30.98    | 108.12        |           |
| Kodujuustu-köögiviljakaste                | 150      | 266  | 14.43    | 5.33     | 41.22         | 2         |

|                     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine :   | 816 | 32.93 | 30.94 | 108.22 |
| 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.