

Koolilõuna nädalamenüü 27.10.2025 - 31.10.2025

Itaalia teemapäevad

Viimsi Gümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 27.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pollo alla cacciatora - Jahimehe moodi hautatud kana	150	93	10.04	2.57	7.96	
Aurutatud brokoli	80	27	2.69	0.30	4.71	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Peedisalat sõstraga	80	48	1.24	1.80	7.00	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	80	39	0.78	2.18	4.84	
Oliivid	20	68	0.44	7.16	1.16	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	2
Õli - basiilikukaste	3	21	0.02	2.25	0.04	
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
Oun ja kaalika snäkid	170	60	1.02	0.56	14.62	
	Kokku :	813	29.84	33.77	105.44	
Sformato di verdure con formaggio - Kõõgivilja ahjuroog juustuga	300	431	21.59	28.22	23.72	2;3

teisipäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Bolognese con carne macinata - Bolognese kaste veisehakklihaga	150	105	9.72	2.95	10.31	
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Keedetud makaronid	80	54	1.82	0.69	9.82	1
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	200	62	2.05	0.70	14.45	
Oliivid	20	68	0.44	7.16	1.16	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	2
Õli - basiilikukaste	3	21	0.02	2.25	0.04	
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)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	170	45	1.10	0.60	9.78	
	Kokku :	824	29.52	31.98	112.83	
Tomatine pastaroog brokoliga	300	382	16.71	9.17	58.29	1;2

kolmapäev, 29.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pollo alla panna e erbe - Kanakintsuliha koorekastmes ürtidega	150	346	18.22	27.42	6.37	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	80	45	1.54	0.59	8.35	
Kõõgiviljatamp	80	52	1.82	0.89	9.95	2
Keedetud pärl kuskuss	80	104	3.58	0.96	20.41	1
Hiinakapsasalat maisiga	80	53	1.40	3.49	4.57	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1.56	0.18	5.30	
Oliivid	20	68	0.44	7.16	1.16	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	2
Õli - basiilikukaste	3	21	0.02	2.25	0.04	
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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
Oun ja salatilehe snäkid	170	50	1.26	1.84	12.09	
	Kokku :	881	33.13	48.49	85.85	
Sformato di riso e zucca - Kõrvitsa-riisiroog juustuga	300	522	15.87	23.59	61.99	2

neljapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tacchino arrosto alla Toscana - Toskaana stiilis kalkuni ahjupraad	60	89	16.57	2.34	0.21	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Valge redise - kurgisalat	80	11	0.68	0.08	2.38	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Oliivid	20	68	0.44	7.16	1.16	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	2
Õli - basiilikukaste	3	21	0.02	2.25	0.04	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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 porgandi snäkid	170	65	1.19	0.68	15.56	
	Kokku :	800	35.98	35.90	90.62	
Kuskuss kõõgiviljadega	300	310	11.18	4.28	58.80	1

reede, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saida alla crema di spinaci – Saida spinati - koorekaste	150	176	13.08	11.26	5.78	1;2;4
Röstitud suvikõrvits	80	24	1.48	0.61	3.38	
Keedetud täisterariis	80	94	1.76	0.93	18.31	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Kaalikasalat	80	25	0.76	0.23	6.05	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	35	1.42	0.36	7.18	
Oliivid	20	68	0.44	7.16	1.16	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	2
Õli - basiilikukaste	3	21	0.02	2.25	0.04	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	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
Oun ja redise snäkid	170	60	0.61	0.52	14.65	
	Kokku :	805	28.88	35.58	97.34	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	88	5.12	1.27	15.92	9

Nädala keskmine :	825	31.47	37.14	98.42
10 päeva keskmine :	413	15.74	18.57	49.21

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.