

Koolilõuna nädalamenüü 24.11.2025 - 28.11.2025

Viimsi Gümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	154	10.91	8.52	8.72	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat jõhvikatega	80	59	0.70	3.94	6.19	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	80	20	1.00	0.14	4.04	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	34	187	7.75	14.86	8.44	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	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	812	31.05	32.17	107.34	
Köögiviljahautis (vegan)	300	246	8.11	9.83	33.60	

teisipäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Uleküpsetatud sealiha paprika ja juustuga	60	117	15.32	5.94	0.62	2
Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Kaalika - õunasalat	80	30	0.60	0.25	7.31	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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	200	62	1.20	0.50	15.40	
	Kokku :	846	33.78	32.02	111.54	
Bataadi - oapada	150	131	4.89	1.39	26.50	

kolmapäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögivilja roog	300	301	13.80	16.30	26.40	2;3
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
Peedisalat köömnetega	80	51	1.39	1.94	7.07	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul, tomat	80	10	0.42	0.12	2.03	
Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
Seemnesegu	40	220	9.12	17.49	9.93	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	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	810	29.08	42.43	85.41	
Läätsepada	300	237	10.41	3.63	42.45	

neljapäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud saidafilee	60	73	15.74	1.03	0.06	4
Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
Röstitud juurseller	80	34	1.58	0.66	6.78	9
Keedetud pärl kuskuss	80	104	3.58	0.96	20.41	1
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Valge redise salat maitserohelisega	80	30	0.82	2.09	2.77	
Valge peakapsas, peet, sibul, porgand	80	26	0.98	0.20	5.56	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	32	176	7.30	13.99	7.95	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 nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	816	37.59	32.16	101.27	
Pilaff köögiviljadega	300	359	8.19	2.79	75.30	

reede, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss kodujuustuga	60	130	9.71	7.17	6.65	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Aurutatud rohelistes oad	80	23	1.43	0.08	5.38	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Hiinakapsasalat tilliga	80	31	1.29	1.84	2.64	
Peet, porgand, porru, redis	80	24	1.12	0.22	4.88	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;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)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	200	114	1.80	0.40	26.40	
	Kokku :	884	30.12	37.35	112.54	
Peedirisoto	300	404	15.63	9.62	63.87	2

Nädala keskmine :	833	32.32	35.23	103.62
10 päeva keskmine :	823	33.52	34.21	102.11

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.