

Koolilõuna nädalamenüü 02.02.2026 - 06.02.2026

Viimsi Gümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 2.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kodune sealihakaste	150	132	9.11	7.70	7.04	1;2
Aurutatud brokoli	80	27	2.69	0.30	4.71	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud kartul	80	90	2.32	0.56	19.82	1
Peedisalat sõstraga	80	48	1.24	1.80	7.00	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	80	39	0.78	2.18	4.84	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	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 kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	837	31.10	34.41	109.27	
Kikerhernekaste	150	249	8.80	12.98	20.13	2

teisipäev, 3.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalkunilihatükid ürtidega	60	90	16.61	2.34	0.41	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	200	62	2.05	0.70	14.45	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	4	22	0.91	1.75	0.99	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
Apelsin ja varsselleri snäkid	200	59	2.20	0.30	13.80	9
	Kokku :	806	35.04	27.65	111.21	
Hautatud kõõgiviljad kikerhernestega	150	113	6.41	1.69	15.89	

kolmapäev, 4.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss kõõgiviljadega	60	118	8.27	6.35	7.17	1;3
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	45	1.54	0.59	8.35	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Keedetud täisterariis	80	94	1.76	0.93	18.31	
Hiinakapsasalat maisiga	80	30	1.48	0.70	4.74	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	80	25	1.56	0.18	5.30	
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)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Oun ja porgandi snäkid	200	74	1.20	0.76	17.60	
	Kokku :	886	30.16	36.85	112.47	
Tomatine pastaroog brokoliga	300	389	16.71	9.89	58.29	1;2

neljapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Sidruni-sealiha ragu	150	73	8.31	3.13	3.33	9
Aurutatud lillkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Valge redise - kurgisalat	80	11	0.68	0.08	2.38	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	24	135	0.27	14.62	0.51	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
Pirn ja valge kapsa snäkid	200	66	1.50	0.60	16.00	
	Kokku :	814	30.62	38.53	95.22	
Kõõgivilja-riisiroog	300	341	8.20	2.82	72.02	

reede, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kalaguljašš	150	110	9.04	4.34	8.78	1;2;4
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
Keedetud kurkumiriis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud riis	80	82	6.59	0.39	12.92	
Kaalikasalat	80	38	0.76	0.23	9.15	
Jääsalat, porgand, mais, porru	80	35	1.42	0.36	7.18	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	31	170	7.07	13.55	7.70	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 :	809	31.34	31.04	107.72	
Suvikõrvitsa ja oa hautis	150	88	5.12	1.27	15.92	9

Nädala keskmine :	830	31.65	33.7	107.18
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.