

Koolilõuna nädalamenüü 20.04.2026 - 24.04.2026

Viimsi Gümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 20.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanaguljašš	150	133	10.82	5.55	9.85	1;2
Aurutatud brokoli	80	27	2.69	0.30	4.71	
Keedetud kurkumiriis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Porgandisalat	80	28	0.76	0.30	6.36	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	80	25	1.08	0.16	5.26	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	36	198	8.21	15.74	8.94	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
Banaan ja kurgi snäkid	170	97	1.53	0.34	22.44	
	Kokku :	835	32.73	31.16	112.34	
Värskekapsa-läätsehautis	150	110	6.50	1.40	17.19	

teisipäev, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Praetud veisemaks	60	121	15.57	5.19	2.99	1
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Röstitud rooskapsas	80	28	2.80	0.80	3.52	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
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	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	24	132	5.47	10.49	5.96	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 :	800	36.42	35.22	91.21	
Uhepajatoit ubadega	300	417	7.58	26.01	39.88	1;2

kolmapäev, 22.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisiroog kanalihaga	300	345	17.60	3.63	61.06	
Röstitud punane peet ürtidega	80	45	1.54	0.59	8.35	
Valge redise - hapukoososalat	80	36	1.05	2.47	2.89	2
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	80	33	1.14	0.28	7.10	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
Seemnesegu	33	181	7.52	14.43	8.19	11
Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja nuikapsa snäkid	170	57	0.76	0.51	14.11	
	Kokku :	827	31.14	31.72	110.87	
Köögilvija - riisiroog kurkumiga	300	352	9.26	2.93	73.60	

neljapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Vürtsikas seakarbonaad	60	166	14.98	11.80	0.34	
Külm hapukoosrekaste	100	105	3.06	8.61	4.05	2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Hiiinakapsasalat maisiga	80	30	1.48	0.70	4.74	
Salatilehtede segu, peet, porgand, jõhvikas	80	25	0.88	1.08	5.78	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 :	871	34.40	36.31	108.25	
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	

reede, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala tomati ja paprika kastmes	150	91	12.14	1.48	7.80	4
Aurutatud rohelised oad	80	23	1.43	0.08	5.38	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Jääsalat, mais, redis, porru	80	31	1.42	0.30	6.34	
Kastmevalik salatitele	25	140	0.28	15.23	0.53	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	170	65	1.19	0.88	15.56	
	Kokku :	824	31.32	33.05	107.62	
Kartuli-kodujuustuvorm	300	266	14.43	5.33	41.22	2;3

Nädala keskmine :	831	33.2	33.49	106.06
10 päeva keskmine :	850	33.60	34.21	109.00

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.