

Koolilõuna nädalamenüü 27.04.2026 - 30.04.2026

Viimsi Gümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 27.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Koorene kanakaste	150	143	10.71	7.03	9.52	1,2
Aurutatud rohelised herned	80	40	1.11	0.82	8.35	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Peedi - küüslaugusalat	80	39	1.32	0.56	7.12	
Valge peakapsas, porru, kaalikas, mais	80	30	1.86	0.26	6.16	
Kastmevalik salatitele	6	34	0.07	3.65	0.13	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja varsselleri snäkid	170	47	1.10	0.48	11.48	9
	Kokku :	818	32.43	30.58	110.34	
Oa-kõrvitsahautis maisiga	150	195	7.53	8.00	26.83	

teisipäev, 28.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid veisehakklihaga	300	405	19.96	5.72	67.23	1
Rõstitud juurseller	80	34	1.58	0.66	6.78	9
Kapsasalat tilliga	80	36	0.87	2.16	4.21	
Redis, brokoli, peet, hernes	80	38	1.74	0.28	7.65	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10:2
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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	170	65	1.19	0.68	15.56	
	Kokku :	818	31.43	28.05	115.57	
Pasta peedikreemiga	300	392	16.74	8.14	61.86	1,2

kolmapäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala pikkpoiss	80	128	10.05	7.43	5.49	1;11;3;4
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1,2
Ahjuportogandi ribad	80	59	4.37	0.34	11.42	
Keedetud kurkumiris	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandi - jääkapsasalat	80	47	0.80	3.06	4.81	
Peet, hapukapsas, porru, jõhvikas	80	27	1.17	0.23	5.37	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10:2
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 :	893	30.39	39.04	111.32	
Herne- ja aedviljahautis	150	106	5.38	1.22	20.36	

neljapäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Jogurti marinaadis karrine kanakinsulha	80	111	17.62	3.91	1.31	2
Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1,2
Rõstitud rooskapsas	80	28	2.80	0.80	3.52	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Keedetud pärl kuskuss	80	118	4.10	1.04	23.33	1
Kapsasalat kõrvitsaga	80	22	0.82	0.54	4.20	
Salatilehtede segu, sibul, peet, valge redis	80	22	1.04	0.92	4.78	
Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10:2
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
Apelsin ja nuikapsa snäkid	170	57	1.36	0.26	13.77	
	Kokku :	825	41.14	32.88	99.08	
Aedviljakarri kikerhernestega	150	137	5.10	7.87	12.65	

Nädala keskmine :	838	33.85	32.64	109.08
10 päeva keskmine :	835	33.53	33.07	107.57

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.

Kool

Koolisöökla juhataja