

Koolilõuna nädalamenüü 18.05.2026 - 22.05.2026

Viimsi Gümnaasium

10–12 klass

esmapäev, 18.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92	1;2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Hapukapsasalat sibulaga	80	24	0.86	0.60	3.96	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, kurk	80	16	0.92	0.18	3.16	
Kastmevalik salatitele	6	34	0.07	3.65	0.13	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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja porgandi snäkid	200	138	2.20	0.70	32.00	
	Kokku :	866	31.26	30.24	123.51	
Köögiviljahautis	300	276	8.55	11.62	33.77	2

teisipäev, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungari kanaröög	150	84	10.40	1.06	8.74	
Aurutatud rohelistes oad	80	23	1.43	0.08	5.38	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Keedetud kurkumiris	80	102	2.02	0.71	21.84	
Valge redise salat maitserohelisega	80	17	0.84	0.49	2.86	
Porgand, peet, hernes, porru	80	34	1.96	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.28	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 kaalika snäkid	200	73	1.40	0.70	17.90	
	Kokku :	810	33.24	30.87	109.22	
Porgandikotlet	60	92	2.73	3.30	13.59	1;2;3

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	107	12.38	4.32	4.24	1;2;3
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 riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Koorene porgandisalat	80	30	1.15	0.66	5.60	2
Peet, kaalikas, porru, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.60	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	28	154	6.38	12.24	6.95	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
Õun ja punasekapsa snäkid	200	66	1.80	0.56	15.30	
	Kokku :	805	32.64	32.32	102.57	
Lillkapsa-läätseorsoto	300	362	15.25	3.28	66.92	1

neljapäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	148	12.66	7.43	7.58	1;2;4
Küpsetatud kaalikapulgad	80	32	0.92	0.68	6.72	
Keedetud pärl kuskuss	80	118	4.10	1.04	23.33	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hiinakapsasalat tilliga	80	21	1.35	0.66	2.76	
Redis, marineeritud sibul, porgand, peet	80	42	0.92	2.18	5.24	
Kastmevalik salatitele	6	34	0.07	3.65	0.13	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
Õun ja nuikapsa snäkid	200	65	0.70	0.56	15.90	
	Kokku :	803	32.51	31.04	105.12	
Spinatirisoto	300	404	19.86	12.44	53.88	2

reede, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealiihatükid praeleemekastmes	150	133	15.30	4.54	7.78	
Röstitud juurseller	80	34	1.58	0.66	6.78	9
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Peedisalat köömnetega	80	38	1.28	0.56	6.96	
Jääsalat, mais, redis, kaalikas	80	32	1.22	0.28	6.90	
Kastmevalik salatitele	18	101	0.20	10.96	0.38	10;2
Seemnesegu	22	121	5.02	9.62	5.46	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 :	804	32.84	29.62	107.86	
Kartuli vormiroog ürtidega	300	328	17.01	10.89	41.64	2;3

Nädala keskmine :	817	32.5	30.82	109.66
10 päeva keskmine :	825	31.97	32.50	108.27

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.