Koolilõuna nädalamenüü 25.05.2026 - 29.05.2026

Viimsi Gümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 25.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakklihakaste veiselihast	150	143	9.33	8.08	8.41	1;2
Aurutatud brokoli	80	27	2.69	0.30	4.71	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandi - porrulaugusalat	80	30	0.92	0.72	5.78	
Hiinakapsas, kurk, redis, peet	80	18	0.96	0.14	3.50	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	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
Õun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	811	31.02	32.44	107.24	
Kikerhernekaste	150	249	8.80	12.98	20.13	2

teisipäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	60	173	17.12	11.24	0.79	
Koore - sinepikaste	100	137	2.23	11.21	6.83	1;10;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud spagetid	80	54	1.82	0.69	9.82	1
Hiinakapsasalat maisiga	80	30	1.48	0.70	4.74	
Peet, hapukapsas, porru, oad	80	23	1.28	0.18	4.70	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	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	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	804	34.49	36.24	90.53	
Köögivilja - riisiroog kurkumiga	300	352	9.26	2.93	73.60	

kolmapäev, 27.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	
Kartulipuder	80	81	2.19	0.72	16.80	2
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Peedisalat jogurtiga	80	35	1.41	0.34	6.60	2
Kapsas, porgand, mais, tomat	80	35	1.16	0.32	7.50	
Kastmevalik salatitele	6	34	0.07	3.65	0.13	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
Õun ja redise snäkid	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	814	31.49	30.51	109.68	
Kapsakotlet	60	72	2.44	3.11	9.30	1;2;3

neljapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisi-kalkuniroog köögiviljadega	300	334	16.66	4.72	57.57	
Aurutatud rohelised oad	80	23	1.43	0.08	5.38	
Kaalikasalat	80	38	0.76	0.23	9.15	
Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	80	19	1.06	0.16	3.80	9
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)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan ja valge kapsa snäkid	200	128	2.30	0.50	29.70	
	Kokku :	848	31.04	29.49	122.72	
Pasta peedikreemiga	300	392	16.74	8.14	61.86	1;2

SPORDIPÄEV	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen

Nädala keskmine :	**818**	**32.52**	**32.35**	**106.42**
10 päeva keskmine :	**818**	**32.51**	**31.59**	**108.04**

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