

Koolilõuna nädalamenüü 07.09.2026 - 11.09.2026

Viimsi Gümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 7.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süivesikud,g	Allergeen
Bolognese kaste	150	95	9.17	2.84	7.92	
Küpsetatud kaalikapulgad	80	32	0.92	0.68	6.72	
Keedetud makaronid	80	54	1.82	0.69	9.82	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Valge redise - porgandisalat	80	21	0.62	0.12	4.08	
Hiinakapsas, värske kurk, mais, peet	80	34	1.33	0.22	6.67	
Kastmevalik salatitele	25	141	0.31	15.25	0.51	10;2
Seemnesegu	30	169	8.02	13.86	3.72	11
Maitsevesi	180	4	0.13	0.16	0.88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: banaan ja kapsas	190	101	2.16	0.45	23.49	
	Kokku :	811	29.43	35.38	94.97	
Taimne bolognese kaste (hakitud sojaga)	150	79	6.43	1.11	10.66	

teisipäev, 8.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süivesikud,g	Allergeen
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	80	45	1.54	0.59	8.35	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Kapsasalat kõrvitsaga	80	22	0.82	0.54	4.20	
Jääkapsas, porgand, valge redis, porrulauk	80	18	0.88	0.16	3.14	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
Seemnesegu	25	141	6.69	11.55	3.10	11
Maitsevesi	180	4	0.13	0.16	0.88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: õun ja kaalikas	190	65	1.34	0.61	15.69	
	Kokku :	823	38.53	33.42	94.47	
Kõõgivilja vokiroom	150	52	1.93	1.16	8.39	

kolmapäev, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süivesikud,g	Allergeen
Ahjusealiha	60	114	18.63	4.35	0	
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
Aurutatud brokoli	80	27	2.69	0.30	4.71	
Kartuli - lillkapsapuder	80	52	2.00	0.95	9.56	2
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Hiinakapsasalat maisiga	80	25	1.21	0.57	3.51	
Salatilehed, kõrvits, aurutatud rohelised herned, jõhvikad	80	28	1.58	0.60	6.03	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Maitsevesi	180	4	0.13	0.16	0.88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: pirn ja värske kurk	190	41	1.12	0.28	9.10	
	Kokku :	810	39.49	39.96	76.05	
Ühepajatoit kikerhernestega	300	218	8.91	2.72	36.69	

neljapäev, 10.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süivesikud,g	Allergeen
Kala kõõgiviljadega/ RYBA PO GRECKU (Poola)	150	155	20.36	5.50	5.81	4;9
Aurutatud rohelised oad	80	23	1.43	0.08	5.38	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Kaalikasalat	80	38	0.76	0.23	9.15	
Hiinakapsas, varsseller, valge redis, peet	80	18	0.98	0.12	3.46	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	30	169	8.02	13.86	3.72	11
Maitsevesi	180	4	0.13	0.16	0.88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: õun ja porgand	190	67	0.86	0.49	13.65	
	Kokku :	783	40.95	28.61	91.97	
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	300	438	17.50	4.54	82.28	1

reede, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süivesikud,g	Allergeen
Kalkunirisoto	300	339	17.15	3.82	59.31	
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
Peedisalat	80	34	1.28	0.16	6.96	
Porgand, punane kapsas, tomat, porrulauk	80	21	0.98	0.20	3.84	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	10;2
Seemnesegu	25	141	6.69	11.55	3.10	11
Maitsevesi	180	4	0.13	0.16	0.88	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: ploom ja nuikapsas	190	59	1.09	0.66	13.78	
	Kokku :	815	31.35	30.27	106.27	
Kõõgivilja-riisiroog	300	341	8.08	2.76	71.39	

Nädala keskmine :	809	35.95	33.53	92.75
10 päeva keskmine :	833	34.87	35.40	95.64

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.