Koolilõuna nädalamenüü 09.11.2026 - 13.11.2026

Viimsi Gümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 9.november	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	29	0.65	0.58	4.35	
Hiinakapsas, värske kurk, valge redis, peet	80	16	0.90	0.08	3.02	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
Seemnesegu	35	197	9.36	16.17	4.34	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 :	827	31.56	36.95	94.71	
Kikerhernekaste	150	249	8.80	12.98	20.13	2

teisipäev, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Riisi-kalkuniroog köögiviljadega	300	334	16.49	4.63	56.54	
Aurutatud rohelised oad	80	23	1.43	0.08	5.38	
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	15	85	0.19	9.15	0.31	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)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
Snäkid: banaan ja kapsas	190	101	2.16	0.45	23.49	
	Kokku :	809	31.57	29.18	109.05	
Pasta peedikreemiga	300	429	18.00	8.30	69.32	1;2

kolmapäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kala-koorekaste	150	162	11.98	9.34	7.34	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, aurutatud mais, tomat	80	36	1.11	0.28	7.29	
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
Kalamääre	30	50	4.94	3.19	0.33	2;4
Snäkid: õun ja valge redis	190	47	1.34	0.37	11.13	
	Kokku :	850	37.01	36.75	95.08	
Kapsakotlet	60	74	2.59	3.24	9.29	1;2;3

neljapäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana poolkoib	60	173	17.12	11.24	0.78	
Koore - sinepikaste	100	137	2.23	11.21	6.83	1;10;2
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
Ahjukartul	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	54	1.82	0.69	9.82	
Hiinakapsasalat maisiga	80	25	1.21	0.57	3.51	
Peet, hapukapsas, porrulauk, aurutatud rohelised oad	80	24	1.30	0.18	4.76	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	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 porgand	190	68	1.00	0.52	14.14	
	Kokku:	813	34.86	39.23	79.70	
Köögivilja-riisiroog kurkumiga	300	351	9.14	2.87	72.97	
reede, 13.november	**Kogus, g**	**Kcal**	**Valgud,g**	**Rasvad,g**	**Süsivesikud,g**	**Allergeen**
Seapraad	60	142	13.05	9.74	0.93	
Valge kaste maitserohelisega	100	30	0.95	0.72	4.92	1;2
Aurutatud rohelised herned	80	59	4.37	0.34	11.42	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud makaronid	80	90	2.32	0.56	19.82	1
Kapsasalat paprikaga	80	20	0.90	0.17	4.07	
Peet, porgand, porrulauk, kaalikas	80	26	1.04	0.22	5.22	
Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	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 kõrvits	190	52	1.10	0.37	12.69	
	Kokku :	810	35.69	34.09	94.52	
Lillkapsakarri	150	124	2.81	9.98	6.91	2

Nädala keskmine :	**822**	**34.14**	**35.24**	**94.61**
10 päeva keskmine :	**817**	**34.12**	**34.22**	**95.38**

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: viimsi.gymnaasium@ldaily.ee
Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Kool

Koolisöökla juhataja