Koolilõuna nädalamenüü 02.11.2026 - 06.11.2026

Viimsi Gümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kana-koorekaste	150	159	10.80	8.52	9.45	1;2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Hapukapsasalat sibulaga	80	23	0.78	0.56	3.54	
Kaalikas, suvikõrvits, hiinakapsas, värske kurk	80	15	0.86	0.12	2.68	
Kastmevalik salatitele	6	34	0.08	3.66	0.12	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 porgand	190	112	1.56	0.45	23.73	
	Kokku :	814	31.64	29.56	105.12	
Lillkapsa-läätseorsoto	300	362	15.25	3.28	66.92	1

teisipäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjulõhefileetükid	60	171	17.19	11.27	0.35	4
Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
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	15	1.03	0.50	1.22	
Valge redis, sibul värske, porgand, peet	80	26	0.88	0.18	4.66	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	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: õun ja värske kurk	190	40	0.98	0.25	8.61	
	Kokku :	808	36.22	35.80	85.27	
Spinatirisoto	300	404	19.86	12.44	53.88	2

kolmapäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ungari kanaroog	150	84	10.40	1.06	8.74	
Aurutatud rohelised oad	80	23	1.43	0.08	5.38	
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Valge redise salat maitserohelisega	80	16	0.84	0.49	2.76	
Porgand, peet, aurutatud rohelised herned, porrulauk	80	35	1.93	0.24	6.62	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.25	12.20	0.41	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: pirn ja kaalikas	190	66	1.48	0.64	16.18	
	Kokku :	800	32.79	32.86	98.31	
Porgandikotlet	60	93	2.72	3.35	12.57	1;2;3

neljapäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	108	12.49	4.45	4.23	1;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	29	0.90	0.53	4.26	2
Peet, kaalikas, porrulauk, jõhvikad	80	25	1.00	0.32	5.46	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	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 punane kapsas	190	60	2.06	0.49	13.41	
	Kokku :	816	33.53	35.81	91.76	
Köögiviljahautis	300	274	8.31	11.50	32.23	2

reede, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hautatud sealihatükid 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	
Jääkapsas, aurutatud mais, valge redis, kaalikas	80	33	1.19	0.26	6.93	
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)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Snäkid: pirn ja kapsas	190	58	1.60	0.52	13.90	
	Kokku :	820	36.26	31.93	100.26	
Kartuli vormiroog ürtidega	300	344	18.51	12.18	41.55	2;3

Nädala keskmine :	**812**	**34.09**	**33.19**	**96.14**
10 päeva keskmine :				

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