Koolilõuna nädalamenüü 23.11.2026 - 27.11.2026

Viimsi Gümnaasium

10–12 klass

esmaspäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanakaste ürtidega	150	153	10.85	8.49	8.41	1;2
Aurutatud lillkapsas	80	19	1.41	0.18	4.05	
Keedetud makaronid	80	114	3.33	0.75	22.88	1
Keedetud kartulid	80	83	2.13	0.11	18.93	
Porgandisalat jõhvikatega	80	42	0.43	0.61	8.00	
Hiinakapsas, peet, kõrvits, valge redis	80	19	0.92	0.10	3.70	
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 kaalikas	190	65	1.34	0.61	15.69	
	Kokku :	801	31.51	31.97	98.69	
Köögiviljahautis (vegan)	300	263	8.14	10.61	31.25	

teisipäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Küpsetatud valge kalafilee	60	94	14.76	3.79	0.06	4
Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
Röstitud juurseller	80	34	1.58	0.66	6.78	9
Keedetud pärl kuskuss	80	118	4.10	1.04	23.33	1
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Valge redise salat maitserohelisega	80	16	0.84	0.49	2.76	
Peet, kaalikas, porrulauk, aurutatud rohelised oad	80	26	1.28	0.20	5.44	
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: õun ja porgand	190	67	0.86	0.49	13.65	
	Kokku :	823	38.71	33.19	93.85	
Pilaff köögiviljadega	300	358	8.05	2.72	74.26	

kolmapäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hakkliha-köögiviljaroog	300	317	15.18	17.53	25.68	2;3
Ahjukõrvitsakuubikud	80	28	0.96	0.52	5.76	
Peedisalat köömnetega	80	38	1.28	0.56	6.96	
Hapukapsas, jõhvikad, sibul värske, tomat	80	21	0.68	0.30	3.98	
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 valge redis	190	47	1.34	0.37	11.13	
	Kokku :	813	31.94	45.76	71.27	
Karjuse pirukas punaste läätsedega	300	236	10.29	3.57	41.54	2;9

neljapäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kanahakklihast pikkpoiss kodujuustuga	60	132	9.86	7.30	6.62	1;2;3
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Aurutatud rohelised oad	80	23	1.43	0.08	5.38	
Keedetud riis	80	102	2.02	0.71	21.84	
Ahjukartulid ürtidega	80	87	2.13	0.51	18.93	
Hiinakapsasalat tilliga	80	15	1.03	0.50	1.22	
Peet, porgand, porrulauk, valge redis	80	23	1.04	0.18	4.46	
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)	20	51	1.88	0.67	8.16	1;2;3
Snäkid: banaan ja värske kurk	190	85	1.68	0.21	18.69	
	Kokku :	821	29.93	35.55	96.18	
Peedirisoto	300	404	15.63	9.62	63.87	2

reede, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Üleküpsetatud sealiha paprika ja juustuga	60	117	15.32	5.94	0.45	2
Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
Aurutatud mais	80	83	2.54	0.66	17.39	
Keedetud tatar	80	94	3.33	0.96	18.56	
Kartulipuder	80	62	1.77	0.80	12.26	2
Kaalika - õunasalat	80	40	0.60	0.24	9.67	
Porgand, peet, aurutatud rohelised herned, porrulauk	80	35	1.93	0.24	6.62	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	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 kõrvits	190	54	1.24	0.40	13.18	
	Kokku :	817	34.00	32.66	100.22	
Bataadi - oapada	150	131	4.89	1.39	26.50	

Nädala keskmine :	**815**	**33.22**	**35.83**	**92.04**
10 päeva keskmine :	**823**	**35.17**	**36.47**	**90.31**

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