

Koolilõuna nädalamenüü Viimsi Gümnaasium

Poola teemapäevad

esmaspäev, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<i>Taimne bigos/ bigos-jarski</i>	150	93	1.88	5.58	9.59	
Aurutatud brokoli ja porgandi segu	60	19	1.22	0.22	3.92	
Keedetud makaronid	60	96	2.50	1.76	17.16	1
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
<i>Porrusalat hapukoorega/ SUROWKA Z PORA</i>	60	30	0.73	1.41	4.24	2
Kurk, peet, hiina kapsas, mais	60	26	1.02	0.21	5.20	
Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Pirn ja kapsa snäkid	150	55	1.05	0.52	13.42	
Kokku :	796		18.54	26.04	125.16	

teisipäev, 28.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<i>Selleri kreemsupp/ ZUPA-KREM Z SELERA</i>	300	169	3.36	9.07	20.34	2,9
<i>Riisiroog õuntega/ RYŻ Z JABŁKAMI</i>	150	217	3.48	10.88	26.05	2
Pria piimatooted	150	79	4.74	3.75	6.63	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	95	272	7.91	3.76	49.20	1,2
Apelsin ja kaalika snäkid	150	50	1.65	0.22	11.70	
Kokku :	787		21.14	27.68	113.92	

kolmapäev, 29.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<i>Kapsas hernestega/ KAPUSTA Z GROCHEM</i>	150	133	5.21	5.02	18.91	
Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
Keedetud riis	60	78	1.51	0.65	16.38	
Keedetud kartul	60	82	1.75	2.83	12.77	2
<i>Punasekapsasalat õuntega/ SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY</i>	60	33	0.75	1.93	3.68	
Valge peakapsas, porru, peet, kaalikas	60	17	0.68	0.14	3.72	9
Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	80	229	6.66	3.17	41.43	1,2
Õun ja lillkapsa snäkid	150	47	1.35	0.42	10.88	
Kokku :	806		21.05	26.03	126.40	

neljapäev, 30.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<i>Poola kartulisupp/ KARTOFLANKA</i>	300	178	3.44	7.86	24.49	1;2;9
<i>Poola juustukook punaste sõstardega/ Sernik z porzeczkaami</i>	100	180	12.14	1.74	28.54	1;2;3
Pria piimatooted	250	131	7.90	6.25	11.05	2
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	244	7.07	3.36	44.02	1,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	789		31.60	19.81	121.82	

reede, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<i>Kartulikook/ BABKA ZIEMNIACZANA</i>	300	350	9.28	8.11	61.59	1;3
Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31	
<i>Poola porgandisalat/ SURÓWKA Z MARCHWI</i>	60	21	0.48	0.23	4.94	
Salatilehtede segu, sibul, aurutatud brokoli, kaalikas	60	17	1.00	0.74	3.65	
Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10,2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
Pria piimatooted	kuni 250					2
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	201	5.83	2.77	36.25	1,2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	878		20.86	29.60	137.04	

Nädala keskmine :	811	22.64	25.83	124.87
10 päeva keskmine :	812	22.06	26.03	124.88

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.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.