

Koolilõuna nädalamenüü 01.04-05.04.2019  
Viljandi Kesklinna Kool

Ragne Värk nädal

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kodune hakklihakaste	150	194.35	7.86	14.36	8.92
Aurutatud brokoli	50	24.71	1.54	1.20	2.69
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Jääkapsasalat tilliga	50	24.29	0.64	1.73	1.88
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Kummeli-apelsinitee	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217.21	7.01	3.12	39.94
Õun ja porgandi snäkid	150	55.50	0.90	0.57	13.20
Kokku		692.84	22.67	24.98	98.29

Teispäev, Ragne Värk magustoidu retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp sealihaga	250	184.22	13.83	8.65	13.56
Imelihtne panna cotta	120	204.17	4.50	10.35	23.11
Vaarika-maasika toormoos	30	44.56	0.18	0.06	10.95
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188.25	6.08	2.71	34.61
Pirn ja kaalika snäkid	150	54.60	1.05	0.53	13.43
Kokku		675.80	25.64	22.30	95.65

Kolmapäev, Ragne Värk pearoa retsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana - riisi pajaroog	250	300.20	15.51	10.73	34.11
Aurutatud rohelised herned	20	14.04	1.04	0.08	2.72
Punase kapsa salat	50	36.78	0.76	2.59	3.13
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	50	11.94	0.51	0.12	2.67
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Mustsõstraga maitsevesi	150	2.29	0.05	0.02	0.61
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	217.21	7.01	3.12	39.94
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		690.18	25.40	23.19	96.16

Neljapäev, Ragne Värk supiresept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Taipärane lillkapsapüreesupp kalkunilihaga	250	82.65	10.53	1.55	8.05
Päevaliliseemned, röstitud	5	30.25	0.99	2.48	1.23
Röstitud leivakuubikud	5	14.00	0.19	0.27	2.83
Maasika-jogurtidessert	100	212.70	2.42	11.76	24.07
Maasikakaste	30	28.06	0.18	0.03	6.87
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188.25	6.08	2.71	34.61
Pirn ja tomati snäkid	150	45.83	0.83	0.46	10.73
Kokku		681.23	25.71	23.00	95.58

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Küpsetatud saidafilee	60	78.74	11.65	3.54	0.03
Piimakaste	50	43.34	1.00	3.17	2.88
Röstitud punane peet ürtidega	50	30.40	0.96	0.62	5.26
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Valge redise - porgandisalat	50	13.76	0.50	0.13	3.14
Salatilehtede segu, kurk, porgand, tomat	50	10.44	0.46	0.60	2.40
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Õunamahlajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	65	188.25	6.08	2.71	34.61
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		690.48	25.28	23.10	99.06

Nädala keskmine:	686.11	24.94	23.31	96.95
10 päeva keskmine:	687.66	24.35	22.98	98.95

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [evelyn.bauman@balticrest.com](mailto:evelyn.bauman@balticrest.com)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.