

Koolilõuna nädalamenüü 01.10-05.10.2018
Viljandi Kesklinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kurzeme stroganov	150g				
Keedetud täisterapasta	80g				
Keedetud tatar	80g				
Porgandisalat punase rediseaga	50g				
Kapsasalat värskel kurgiga	50g				
Seemnesegu	8g				
Õunamahl	250g				
Piim, R 2,5% / kuni 250 g päevas 1 lapse kohta	30g				
Must seemneleib	10g				
Rukkileib	10g				
Südamesepik	10g				
Virsik / Nektariin	100g				
Kokku		716.00	24.90	22.40	106.00

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine veiselihasupp	300g				
Mangotaretis	150g				
Marjapüree	50g				
Must seemneleib	10g				
Näkileib	10g				
Rukkileib	30g				
Südamesepik	10g				
Paprika, keskmiselt	100g				
Kokku		727.00	26.30	23.60	108.00

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit hakklihaga	250g				
Aurutatud brokoli	30g				
Värskel kurgi-tomatisalat hapukoorega	50g				
Peedi-oasalat	50g				
Apelsinimahl	250g				
Piim, R 2,5% / kuni 250 g päevas 1 lapse kohta	30g				
Must seemneleib	20g				
Rukkileib	20g				
Südamesepik	20g				
Ploom	100g				
Kokku		661.00	22.80	21.00	100.00

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala - kartulisupp	300g				
Hapukoor, R 20%	20g				
Rõstitud kaerahelbed	20g				
Rabarberikissell	230g				
Must seemneleib	30g				
Rukkileib	10g				
Näkileib	10g				
Südamesepik	10g				
Liilkapsas	100g				
Kokku		693.00	27.00	23.70	100.00

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakints	50g				
Karrikaste	75g				
Kuskuss, keedetud	60g				
Keedetud kartulid	60g				
Hiinakapsasalat paprikaga	50g				
Porgandi ja ananassisalat	50g				
Kummeli-apelsinitee	250g				
Piim, R 2,5% / kuni 250 g päevas 1 lapse kohta	30g				
Must seemneleib	30g				
Rukkileib	20g				
Südamesepik	10g				
Õun	100g				
Kokku		643.00	24.00	20.30	93.80

Nädala keskmine:	688.00	25.00	22.20	101.56
10 päeva keskmine:				

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

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.