

Koolilõuna nädalamenüü 02.05-04.05.2018

Fitlapi nädal

Viljandi Kesklinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kokku		0.00	0.00	0.00	0.00

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kokku		0.00	0.00	0.00	0.00

Kolmapäev, Fitlapi pastaretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Tomatine kanapasta	250	366.40	20.93	16.42	32.20
Värske kapsas tilliga	40	17.30	0.49	0.89	2.26
Porgandi ja kaalikasalat rukolaga	40	20.14	0.41	0.93	2.97
Õunamahajook	150	57.60	0.11	0.11	14.04
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	20	62.60	1.82	2.02	9.28
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	20	55.20	1.88	0.40	11.00
Pirn ja banaan	100	73.10	0.80	0.35	17.45
Kokku		699.73	28.42	21.28	98.75

Neljapäev, Fitlapi supiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakklihasupp (veisehakklihaga)	250	183.59	15.49	4.53	22.08
Hapukoor	20	40.80	0.56	4.00	0.72
Kama-jogurtidessert	130	281.65	3.93	11.08	41.60
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	10	23.70	0.99	0.08	4.78
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Paprika, kapsas, kaalikas	100	27.44	1.06	0.24	6.36
Kokku		678.69	25.70	23.16	94.96

Reede, Fitlapi joogiretsept	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsa-sealihahautis	150	187.77	3.03	10.76	7.90
Keedetud kartulid	75	78.02	2.00	0.11	17.75
Keedetud riis	75	97.04	1.89	0.81	20.48
Peedisalat	80	34.40	1.28	0.16	6.96
Keefirikokteil maasikate ja päevaliliseemnetega	150	115.51	5.33	6.59	9.26
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Must seemneleib	30	93.90	2.73	3.03	13.92
Rukkileib	20	47.40	1.98	0.16	9.56
Südamesepik	10	27.60	0.94	0.20	5.50
Apelsin ja õun	100	41.70	0.65	0.23	10.05
Kokku		723.34	19.83	22.05	101.36

Nädala keskmine:	700.58	24.65	22.16	98.36
10 päeva keskmine:	688.08	23.57	22.55	97.74

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.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.