

Koolilõuna nädalamenüü 02.09 - 06.09.2019

Viljandi Kesklinna Kool

vanus 10-12

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkunistrooganov	150	162.39	10.96	9.63	8.33
Aurutatud brokoli ja lillkapsas	50	14.44	1.28	0.15	2.74
Keedetud riis	50	64.69	1.26	0.54	13.65
Keedetud kartulid	50	64.72	1.42	1.37	12.06
Jääkapsasalat tilliga	50	23.93	0.57	1.86	1.56
Peet, porgand, porru, paprika	50	16.29	0.71	0.15	3.41
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	10	5.00	1.10	0.10	0.20
Maitsevesi apelsiniga	150	3.23	0.08	0.01	0.77
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Õun ja kurgi snäkid	150	51.45	0.42	0.46	12.51
Kokku		711.94	25.16	23.96	101.01

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Borš sealihaga	250	191.82	7.58	10.16	17.99
Hapukoor, R 20 %	15	30.60	0.42	3.00	0.54
Piimakissell	150	159.68	3.62	3.01	29.39
Jõhvikapüree	25	14.61	0.09	0.16	3.56
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik (5 sorti)	50	146.78	4.27	2.14	26.66
Ploom ja porgandi snäkid	150	57.45	1.28	0.75	12.83
Kokku		677.07	21.88	22.87	67.71

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ühepajatoit hakklihaga	250	245.99	9.69	14.46	21.15
Aurutatud rohelistes hernes	50	35.10	2.60	0.20	6.80
Peedisalat jogurtiga	50	21.95	0.88	0.22	4.13
Hiina kapsas, kurk, mais, porgand	50	20.38	0.78	0.20	4.21
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Puuvilja mahlajook	150	38.88	0.29	0.00	9.43
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	75	220.17	6.41	3.21	39.99
Kokku		687.06	22.11	24.85	97.00

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kala - kartulisupp	250	201.71	13.70	11.95	10.62
Sepiku - õunavorm	80	191.37	4.29	2.80	37.10
Piim, R2,5%	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Apelsin ja valge kapsa snäkid	150	50.25	1.65	0.23	11.70
Kokku		699.97	29.27	27.28	98.61

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	102.26	10.97	6.54	0.01
Valge kaste maitserohelisega	50	41.74	0.95	3.02	2.83
Aurutatud hernes, mais	50	42.25	2.06	0.30	8.58
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Keedetud kurkumiriis	50	68.14	1.35	0.57	14.35
Porgandi ja kaalikasalat	50	17.42	0.50	0.18	4.08
Peet, hapukapsas, tomat, oad	50	13.86	0.64	0.09	2.84
Kastmevalik salatitele	15	84.41	0.15	9.09	0.70
Seemnesegu	5	2.50	0.55	0.05	0.10
Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Oun ja redise snäkid	150	53.07	0.54	0.46	12.93
Kokku		707.46	25.02	23.36	101.56

Nädala keskmine:	697.05	24.69	23.29	99.20
10 päeva keskmine:				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet koolipäevals une ajaks koolis.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.