

Koolilõuna nädalamenüü 06.05-10.05.2019

Viljandi Kesklinna Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalkuni-jogurtikaste	150	131.95	8.96	8.22	5.92
Ahjuportandi ribad	50	25.41	0.58	0.90	4.37
Keedetud kartulid	50	52.01	1.33	0.07	11.83
Kuskuss keedetud	50	96.37	3.20	1.25	18.23
Kirju punasekapsasalat	50	25.35	0.57	1.38	3.20
Hiinakapsas, marineeritud sibul, mais, porgand	50	33.77	0.82	1.46	4.69
Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Seemnesegu	5	27.49	1.14	2.19	1.24
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)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Õun ja salatilehe snäkid	150	44.36	1.15	2.79	11.08
Kokku		677.49	23.70	23.78	102.16

Teispäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp veiselihaga	250	193.39	7.76	11.94	15.10
Kohupiimavorm	80	184.49	6.46	7.07	23.25
Maasikakaste	30	28.06	0.18	0.03	6.87
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Pirn ja lillkapsa snäkid	150	57.18	0.96	0.54	14.10
Kokku		665.85	21.91	22.49	96.59

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hakliha-köögiviljapada	250	310.23	12.05	18.61	25.66
Aurutatud rohelised oad	40	13.10	0.82	0.05	3.07
Peedisalat jogurtiga	50	21.95	0.88	0.22	4.13
Porgand, kaalikas, redis, salatilehtede segu	50	12.57	0.55	0.61	3.03
Kastmevalik salatitele	3	16.88	0.03	1.82	0.14
Maitsevesi kurgiga	150	0.77	0.05	0.01	0.16
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
Banaan ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		696.00	23.03	24.95	100.12

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kalafrikadellisupp maitserohelisega	250	214.06	11.57	11.43	17.18
Ülepanni pannkook	50	89.60	2.76	3.46	11.94
Aedmarjamoos	20	44.00	0.00	0.00	11.00
Pria piim, R 2.5 %	150	79.50	4.50	3.75	7.20
Leivatoodete valik (5 sorti)	70	202.73	6.55	2.92	37.27
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		676.16	26.13	21.90	95.99

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid praeleemekastmes	60	108.94	10.29	6.61	0.43
Aurutatud hernes, mais	50	42.25	2.06	0.30	8.58
Ahjukartulid ürtidega	50	75.76	1.42	2.62	12.06
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Hapukapsasalat porgandiga	50	21.69	0.52	0.86	3.06
Porr, jäasalat, kurk, punane redis	50	8.46	0.59	0.10	1.64
Kastmevalik salatitele	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Kakao	150	126.76	4.59	3.95	17.53
Pria piimatooted: piim, R 2.5 % ja keefir, R 2.5 %	kuni 250				
Leivatoodete valik (5 sorti)	60	173.77	5.61	2.50	31.95
Pirn ja nuikapsa snäkid	150	49.88	0.68	0.45	12.45
Kokku		723.39	27.93	24.13	99.76

Nädala keskmine:	687.78	24.54	23.45	98.92
10 päeva keskmine:	686.60	23.66	23.50	97.95

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

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.